

ОТКРЫТАЯ ЙОГА
WWW.OPENYOGA.RU



Путеводитель по Мантра Йоге

Часть 1 Теория

**Авторы: Вадим Запорожцев
и Маргарита Лесенкова**

Оглавление

Предисловие от Вадима Запорожцева.....	5
Предисловие от Маргариты Лесенковой.....	6
Что такое йога. Принципы йоги. История йоги.....	7
Что такое мантра, Мантра Йога.....	9
В чем отличие Мантра Йоги от других видов Йоги	10
Преимущества Мантра Йоги или что дает Мантра Йога ...	10
Какое влияние имеет сила слова и роль развития речи	15
Как развить разум	16
Преимущества «говоруна»	17
Чем отличаются обычные слова от мантр	17
Отношение к словам и речи.....	19
Какие есть препятствия на пути в Мантра Йоге?.....	20
Откуда взялись мантры	28
Мир с позиции Мантра Йоги	28
Мантры и религия.....	29
Какими бывают мантры.....	30
Мантры духовные и материальные	31
Духовно-материальные мантры.....	32
Мантры прямого действия и мантры с «защитой от дурака».....	33
Мантра нашего имени.....	34
Тенденции в выборе мантр и их пробуждение	35
«Защита от дурака»	37
Использование четок в Мантра Йоге.....	38
Какие нужны условия для практики.....	40
Практика Мантра Йоги и аскетизм.....	41
Вспомогательные способы пробуждения мантры	42
Пранаяма Йога.....	42
Молчание	43
Уединенный образ жизни.....	45
Практиковать эмоционально и искренне	45
Ритуал	45
Совместная практика	47
Йога против наркотиков.....	48
Ключ к успеху в Мантра Йоге	50

Роль волеизъявления в Мантра Йоге	50
С чего начинается Мантра Йога.....	51
Практикующий и наблюдающий	52
Ключевая тема – это волеизъявить.....	53
Определиться - чего именно мы хотим, или – что делать, если ничего не помогает	54
Фундаментальная теория Мантра Йоги по трактату «Кундалини Мантра Йога».....	56
Что такое энергия Кундалини?	56
Что такое Мантра Йога?	56
Аксиоматика Йоги (мироустройство) через призму Мантра Йоги	57
Абсолют в надличностном состоянии	58
Абсолют проявился как сверхличностный Бог Брахман	58
Что такое - вибрация?.....	59
Абсолют проявился в виде многих существ	60
Свойства изначальной вибрации	60
Возникновение букв алфавита.....	61
Виды Мантр	61
Сотворение многочисленных Атманов.....	62
Проявление индивидуального «Я».....	63
Сотворение элементов Вселенной	64
Энергия Кундалини и сексуальная энергия.....	65
Процесс речи	66
Творящая сила слова	66
Рекомендации по практике Мантра Йоги.....	67

В книге рассматриваются основы Мантра Йоги – Йоги звуковых вибраций.

Теоретическая часть книги содержит в себе фундаментальную теорию Мантра Йоги, которая раскрывается по принципу «от простого к сложному». В книге рассматриваются следующие вопросы: что такое йога, что такое мантра, чем отличается Мантра Йога от других видов йог, как работает Мантра Йога, какие результаты можно получить благодаря этой йоге, вспомогательные и ускоряющие факторы, какой силой обладает слово, связь мантры и религии, как использовать четки, каким должно быть внутреннее отношение к практике, и многое другое. В практической части книги описаны упражнения Мантра Йоги, приведены тексты основных мантр из трактата «Кундалини Мантра Йога».

Предисловие от Вадима Запорожцева

Йога – это древняя, очень добрая, очень логичная и гармоничная система самопознания. Цель йоги очень высокая: в результате самопознания человек обретает свободу от всех ограничивающих его факторов. Как следствие обретения этой свободы возникают те удивительные способности, которые демонстрируют йоги, управляя своим физическим телом или ментальными и психическими силами своего организма, и которые иногда кажутся фантастическими.

Таким образом, занимаясь йогой, человек обретает красивое, сильное, нестареющее тело, избавляется от стрессов, развивает свои интеллектуальные и творческие способности, учится использовать скрытые психические силы, но это не является целью йоги. Все это и многое другое есть всего лишь «бесплатное приложение» или побочный эффект от занятия самопознанием.

Важно добавить, что йогой может называться лишь та система самопознания, которая ведет человека к подлинной неограниченной свободе через познание себя и Вселенной с использованием принципов доброты и здравого смысла.

Друзья! Не теряйте время – изучайте йогу! Познавайте себя, познавайте мир, открывайте новые возможности в жизни, растите интеллектуально и духовно, всесторонне развивайте себя, добивайтесь успеха во всех сферах жизни, становитесь лучшими из лучших, мечтайте и достигайте. Йога - великолепный инструмент для реализации всех ваших светлых помыслов.

Вадим Запорожцев.



Предисловие от Маргариты Лесенковой

Значения наследия йоги трудно переоценить и сегодня люди понимают это все больше и больше. Каждый, кто использовал знание йоги в своей жизни, был приятно удивлен и, как правило, никогда не отказывался от него в дальнейшем. Но трудность заключается в том, что найти чистое знание йоги среди многообразия бизнес структур, построенных на этом понятии, чрезвычайно сложно.

Йога – это по-настоящему уникальное, бесконечно доброе и могущественное учение, которому от вас ничего не нужно, цель йоги сделать вас свободными, могущественными и счастливыми. Для каждого человека йога предлагает свой путь, метод который ему ближе: кому-то ближе работа с телом, кому-то - с голосом, кому-то - с дыханием, и т.д. Арсенал йоги огромен, а ее методы - понятны и доступны, каждый найдет то, что ему по душе. Самая главная задача - сделать доступной йогу для каждого человека, чтобы каждый знал:

- Что нужно для практики Йоги?
- Ваше желание!
- Что я должен знать или уметь?
- Как расстелить коврик!
- Как мне понять, что я делаю все правильно?
- По ощущению гармонии: когда делаешь и хочется продолжать делать!

Выбор упражнений, места и времени практики не так уж и важен, важно то, чтобы вы знали, что можете сделать свою жизнь лучше, стать свободнее, сильнее, открыть новые горизонты, изменить все, что вы хотите, и каждый день черпать вдохновение и силы из одного маленького шага, решения... – взять и расстелить коврик!

Маргарита Лесенкова.



Что такое йога. Принципы йоги. История йоги

Когда мы слышим слово «йога» у нас в стране или за рубежом, в 80% случаев речь идет о Хатха йоге. Т.е. когда говорят, что человек занимается йогой, в восьми из десяти случаев подразумевается, что он занимается именно Хатха Йогой. При этом важно понимать, что когда под словом «йога» понимается только лишь Хатха йога, когда человек принимает те или иные позы, то это понимание - не совсем правильное. Хотя, действительно, Хатха Йога – это один из самых могущественных и самых интересных видов йоги, который дошел до нас со времен глубокой древности, но, наряду с Хатха йогой, есть еще множество других интересных видов йоги. При этом важно понимать, что разные направления и виды йоги не существуют отдельно друг от друга – все вместе они являются единым учением йоги.

- Что такое йога?

Йога – это система самопознания.

- А что и для чего нужно познавать?

Йога говорит, что у каждого человека есть его Высшее «Я». Оно находится в состоянии абсолютного счастья и абсолютной свободы. Познавать свое Высшее «Я», открывая свое внутреннее состояние счастья и свободы – так в нескольких словах можно обрисовать путь йоги.

Йога - это очень интересная система самопознания, где человека призывают соблюдать морально-этические принципы. Это, так называемые, первый и второй принципы йоги.

Первый принцип йоги - это принцип доброты. Он призывает нас - никому не причинять вреда без крайней на то необходимости, а если такой возможности нет, то поступать так, как велит нам наш долг, и всеми силами стараться сократить этот вред.

Второй принцип – это принцип здравого смысла, это принцип некой логичности, который призывает нас тратить все наши жизненные силы только лишь на достижение

поставленных целей. Т.е. - со здравым смыслом подходить ко всем задачам, которые мы перед собой ставим во всех сферах жизни – в работе, в отдыхе, в учебе, в йоге. Какую задачу мы ставим в йоге? Задачу самопознания.

При этом самая важная отличительная деталь йоги от других систем самопознания заключается в том, что самопознанием мы должны, как призывает нас йога, заниматься гармонично. Ни о каком насилии над собой и речи быть не может. Это важно сразу понять. Особенно тем людям, которые йогой никогда не занимались. Обычно от слова «йога» у них возникает множество страхов, фобий, что надо себя как-то насиловать, надо себя принуждать к чему-то, испытывать какой-то дискомфорт. Так вот, с самого начала мы должны здесь очень четко и ясно определиться. Йога не предполагает насилия над собой. Другое дело, что иногда приходится себя заставлять, приходится делать какие-то усилия. Но, даже совершая эти усилия, мы наблюдаем за собой со стороны и радуемся, что преодолеваем сами себя.

- А откуда взялась йога, кто ее придумал?

Ответить на этот вопрос очень сложно. Йога дошла к нам с древнейших времен. Настолько древних, что мы можем только предполагать и гадать, когда же, собственно, возникло это учение. Вероятно, йога возникла много тысяч лет назад. Она возникла настолько давно, что не сохранилось авторов, не сохранилось никаких имен. Это произошло по ряду причин. Традиция в течение длительного времени не записывалась ни на какие материальные носители, а передавалась устно. С другой стороны, это было не всегда уместно - оставлять свое имя. Но мы можем однозначно сказать, что йоге много-много больше, чем 3000 лет. Вообще, называют разные цифры в оценках. Некоторые считают, что йоге более 5000 лет. Некоторые называют еще больший срок. На самом деле, это не так уж важно. Важно то, что это учение каким-то образом дошло до нас. И вот тем фактом, что оно так долго существовало и сохранилось, мы можем доказать себе, хоть и косвенно, эффективность этого метода. Ведь огромное количество других систем, в том числе и систем самопознания, просто не дожили до наших дней.

А йога продемонстрировала, что это настолько сильная система, что было бы безумием отказаться от нее в древности. Таким образом, она из поколения в поколение переходила и дошла до нас с вами. Конечно, есть имена тех или иных авторов, или Учителей, которые стали известны на более поздних сроках распространения йоги. Но, по сути дела, мы не знаем, откуда взялось это учение. Это одна из тайн, одна из очень серьезных тайн истории.

- Как дошло до нас это знание?

Дошло от учителя к ученику, а также параллельно через древние тексты. Некоторые из них сохранились и опубликованы, другие - не сохранились, третьи - сохранились, но не опубликованы.

Что такое мантра, Мантра Йога

Мантры – это особые слова силы, сохранившие свое первоначальное значение, в них Сознание (значение, смысл) и Энергия (действие) совпадают.

Мантры существуют разных видов: духовные, материальные, смешанного типа, так же мантры прямого действия и мантры с защитой. Они предназначены для достижения соответствующих целей: здоровья, богатства, духовного роста, творческих успехов и т.д.

Мантра Йога – наука о духовных вибрациях, позволяющая пробудить энергию Кундалини даже у людей, которые только недавно встали на путь йоги, и тем самым значительно ускорить их духовный рост. Мантра Йога дает человеку могущественный инструмент самопознания, меняет в лучшую сторону - как внутренний мир человека, так и всю окружающую его Вселенную. Мантра йога считается одной из самых простых и безопасных в выполнении. Вместе с тем, объяснение принципов и механизмов действия этого вида йоги является одной из самых сложных задач. Этим, отчасти, можно объяснить тот факт, что многие из практикующих йогу людей, пренебрегают Мантра Йогой, как недостаточно обоснованной с точки зрения теории.

В чем отличие Мантра Йоги от других видов Йоги

Практика Мантра Йоги очень проста в исполнении. Она не требует никаких специальных навыков или умений. Каждый из нас может членораздельно произносить звуки вслух или про себя, и при этом никто не будет мешать нашей практике.

Мантра Йога не предполагает наличие каких-либо физических упражнений для ее практики, что делает ее крайне полезной и незаменимой в случаях, когда нет физической возможности заниматься йогой. Вы можете практиковать ее где угодно: в общественном и личном транспорте, на работе, во время выполнения каких-либо бытовых дел и т.д. Это делает ее крайне удобной, так как вы всегда найдете возможность позаниматься. Кроме того, если вы испытываете затруднения с собственным телом, к примеру, болеете, а вам нужно попрактиковать, Мантра Йога чудесно подойдет.

Мантра Йога использует нашу способность говорить. Произнося те или иные виды мантр, мы порождаем вибрацию. В случае если мы произносим мантру вслух, мы порождаем вибрацию голоса, если мы произносим мантру про себя - вибрацию мысли. Каждая вибрация обладает определенными свойствами и действием, в соответствии с нашими целями. То есть практикой мантры мы можем привнести в свою жизнь тот или иной недостающий аспект: здоровье, богатство, творческий потенциал, духовность и т.д.

Преимущества Мантра Йоги или что дает Мантра Йога

Развитый разум

Если вы чувствуете, что в интеллектуальном плане отстаєте, следует практиковать Мантра Йогу. Развитие разума нужно начинать с развития речи. Как только раскрывается центр речи, форсировано раскрывается центр разума.

Произнося слова вслух, мы меняем состояние нашего разума, меняется наше восприятие самого себя и окружающего мира. Более того, меняется характер познавательной деятельности разума. Когда человек говорит, перестраиваются его энергетические потоки, многие вещи в его разуме начинают осознаваться более ясно и более четко. ***Наш разум утроен так хитро, что если мы сталкиваемся с какой-либо сложной задачей, которую не можем разрешить, то повторяя ее, мы начинаем находить решение.*** Это известный метод зубрежки. Иногда человек не понимает несколько предложений, которые он должен выучить, начинает повторять их вслух и, чудо, до него «доходит». Хотя, он может читать страницу из учебника несколько раз про себя, и все равно ничего не понимать, а прочитать все то же самое вслух и - «дошло». Если вы владеете своим языком, то, как правило, у вас более развит разум, чем у человека, не владеющего. Это очень сильная и странная связь между способностью к членораздельной речи и способностью мыслить.

Есть анекдот, как один преподаватель жаловался другому:

«У меня такие тупые студенты.

Я им объясняю-объясняю, а они не понимают.

Я уже сам понял, а они не понимают».

Сильная концентрация

Иногда нам очень трудно сосредоточиться, мысли так и прыгают туда-сюда. И мы даже не знаем, что надо внутри себя напрячь, чтобы удержать Сознание. С практикой Мантра Йоги приходит способность удерживать свое внимание на объекте все более продолжительное время, с меньшими усилиями.

Устойчивость к стрессам

Обычно наша жизнь полна беспокойств. Каждая мысль нас захватывает, при этом выделяется большое количество адреналина, и нас уже физически начинает трясти. Человек, который повторяет мантры, выстраивает амортизатор между

разумом и окружающим миром, как будто окутывает его мягким одеялом от шероховатостей внешней среды. Это в значительной степени смягчает проникновение тревожащих импульсов внутрь. Человек становится более спокойным и уравновешенным.

Красивый голос

Что такое голос? С точки зрения йоги – это датчик и показатель состояния человеческого тела. Это та система, которая показывает, что внутри человека расстроилось. И если у человека есть болезни, те или иные кармические недоработки, это сразу же отображается в интонации его голоса. Это наиболее информативная часть, помимо человеческих глаз. Карму мы видеть не можем, но недоработки определить – возможно. Если человек долго занимается Мантра Йогой, то через вибрации он устраняет недоработки, и его голос становится более благозвучным. Вот такая – очень серьезная связь между голосом человека и его состоянием. Мантра Йога является, во-первых, способом диагностики, во-вторых, способом излечения.

Освобождение от негативной кармы

Практикуя Мантра Йогу, человек со временем уничтожает свою негативную карму и приобретает позитивную. Вообще, в отношении кармы мы мало, что можем сделать. Если мы в прошлой жизни сделали что-то плохое, и тем самым породили свою негативную карму, то мы либо должны в ответ получить примерно то же самое, и тем самым искупить ее, либо должны откупиться. Но только не так, как пытаются «откупиться» современные воротилы преступного мира. Он убил огромное количество людей, а потом храм построил и думает, что все, квиты. Это ощущение, что он, якобы, откупился, ложно. Строительство храма идет своей статьей, убитые люди – своей. Но, к счастью, существует такое положение в Карма Йоге:

«Если, согласно вашей негативной карме, ваши волосы должны сгореть, это не значит, что они должны сгореть на вашей голове».

Поэтому, если вы кому-то что-то должны, то, до известной степени, можете искупить это, отдав долг. Самая ходовая монета во Вселенной – это Прана (жизненная энергия). Если вы кому-то испортили жизнь, то деньгами не откупиться. До известной степени можно улучшить свое положение, если отдать долг своей Праной, но Прана должна быть определенного вида, на каждый конкретный случай. Но человек просто не знает, где Прану взять. Для этого существуют специальные мантры и, повторяя их, вы обретаете эту способность и зарабатываете специальные вибрации Праны, которые были должны кому-то.

Например, вы должны кому-то 10 литров крови. Может быть так: придет вампир и всю ее высосет, и вы тут же умрете. Но есть и другой вариант, вы можете потихонечку сдавать кровь в пункт приема и за какое-то время набрать нужное количество, тем самым расплатившись с негативной кармой, и, соответственно, из вас не будут ее высасывать разом с ужасными последствиями. Но кровь вы должны отдать, если взяли ее в качестве вампира в прошлой жизни. Конечно же, это, как вы понимаете, все абстрактные примеры. Но смысл остается – практикой Мантра Йоги можно значительно улучшить свое кармическое положение.

Обретение и накопление жизненной силы (Праны)

Работая с голосом и специальными мантрами, вы повышаете степень жизненности, и ваш жизненный иммунитет начинает расти, накапливается Прана. Если у человека есть Прана, то он радостен, весел, счастлив, он может сопротивляться заболеваниям, может жить в неблагоприятных условиях и не ощущать никаких последствий. А если же Праны нет, то даже пребывая в теплично - стерильных условиях, человек будет склонен к болезням, к проблемам, которые наблюдаются и на уровне физического тела, и на уровне психического тела, последние выражаются беспричинными страхами и негативом. На тонком уровне, на том, который отвечает за духовное видение, обилие Праны ощущается причастностью к космическим масштабам, а ее недостаток вызывает ощущение, отсутствия духовных законов.

Развитие сверхспособностей

Человек, который занимается Мантра Йогой, развивает свои способности, которые позже превращаются в сверхспособности. Как ни странно, работая со своим голосом, мы раскрываем и другие способности нашего тела, которые в дальнейшем доходят до такой степени утончения, что уже не подходят под обычное определение способностей, это уже сверхспособности.

Управление разумами других людей

Человек, который занимается Мантра Йогой, практикует определенные мантры, со временем обретает способность управлять разумом других людей, умением настроить их на нужную волну. Это очень ценное качество, если вы – руководитель большого предприятия, а все ваши подчиненные, как тараканы, готовы разбежаться в разные стороны, и заниматься чем угодно, только чтобы не заниматься делом вашей фирмы. И выживают те фирмы, где есть начальник, способный все это контролировать; а контролировать подчиненных тяжело. Есть такой миф, что контролировать можно длинным рублем: больше человеку плати – он больше будет работать. Это заблуждение, которое разорило не одного предпринимателя. Помимо денег надо что-то еще. Это что-то неуловимое, что помогает сплотить людей во имя одной цели.

Развитие интуиции

Человек, который практикует Мантра Йогу, со временем приобретает то, что называется интуиция. У нас есть наш обычный разум, он анализирует события и выдает результат, но у нас, так же, есть возможность получать результат, как нам иногда кажется, не думая, это способность интуиции. В каждом из нас заложена эта способность, и каждый из нас может ее раскрыть. Методы Мантра Йоги помогают сделать это очень быстро.

Достижение Самадхи

И, наконец, самое таинственное. Человек, который практикует Мантра Йогу, начинает все в большей и большей степени приближаться к познанию своего «Я», и более того, через практику Мантра Йоги, он может осуществить Самадхи (конечное освобождение через самопознание). Таким образом, Мантра Йога дает результаты, которые понятны для нас, и которые легко осознать. Она является инструментом, который поднимает нас вверх по духовной лестнице, и который в состоянии привести нас к конечной цели Йоги. Причем, если человек ограничен в физических способностях, он может практиковать только Мантра Йогу, и только одним этим методом, без привлечения Хатха Йоги, достичь конечного результата, т.е. - Самадхи. В один период человечества это был настолько популярный метод, что все остальные были забыты.

Какое влияние имеет сила слова и роль развития речи

Йога говорит, что способность к членораздельной речи не является чем-то случайным на пути эволюции, а заложена в ее структуру. Можно предположить, что на какой-то другой планете начали развиваться другие живые существа и, допустим, они забыли изобрести язык, нет у них речи в нашем понимании, но есть какой-то ее аналог, где передаются вибрации.

А что такое речь? Что такое произносимые нами слова? Это - вибрации воздуха. Эти вибрации несут какую-то информацию. Но совершенно не обязательно, чтобы носителем вибрации был именно воздух. Пингвины, например, в воде распространяют вибрации, а змеи крайне чувствительны к вибрациям почвы. Этот канал взаимодействия с Вселенной - через вибрации, присутствует независимо от формы жизни. Своего самого высшего проявления этот канал достигает в форме человека, ведь человек может членораздельно разговаривать. В йоге сказано, что наша способность разговаривать не является случайным изобретением, но она - есть открытие глубочайшего принципа, заложенного в нашем устройстве.

Как только раскрывается центр речи, вслед за ним очень мощно раскрывается центр разума, как пирамида, один слой над другим, то есть, принцип раскрытия речи, и принцип раскрытия разума следуют друг за другом. Более того, в йоге даются детальные указания, какие центры внутри человека за что отвечают. Согласно устройству человеческого тела с позиции йоги, центр, который проявляется через голос, находится в основании нашей шеи, это, так называемый Вишудха центр. Он отвечает за членораздельную речь. Следующий за ним, интеллектуальный центр, расположен между бровей, его называют Аджна центр. Вся эволюция человека идет развитием центров снизу вверх. И как только развился голосовой центр, он начинает косвенно подталкивать к развитию интеллектуальный центр.

Как развить разум

Развитие разума нужно начинать с развития речи. Например, вы хотите начать изучать иностранный язык или какой-то раздел высшей математики. И вы читаете, читаете, но никак не можете понять смысл. Существует практический прием: читать то же самое, вслух и громко, и вы сразу поймете разницу. Это «метод зубрежки». При упоминании этого метода возникает образ средневековых учебных заведений, где лежат розги, и студенты вслух «зубрят» какую-либо науку. Мы воспринимаем этот подход, как нечто средневековое, от чего нужно отказываться, но из песни слов не выкинешь, так «доходит» лучше. Речевой центр и центр разума - очень сильно связаны



друг с другом. Поэтому, прежде чем замахиваться на серьезные интеллектуальные задачи, было бы не плохо сначала поработать со своей речью.

Преимущества «говоруна»

Люди, которые умеют говорить, преуспевают в жизни больше, чем люди - «молчуны». Обратите внимание: как правило, человек, который много говорит, занимает более высокое положение в обществе, чем тот же «молчун», хотя все знают, что этот человек - болтун и пустомеля. Но в жизни так бывает, что на все ключевые позиции обычно выходят болтуны (в хорошем и плохом смысле), то есть люди, которые не молчат. Здесь включается чисто психологический фактор: если вам надо с кем-то общаться, необходимо, чтобы вы всех понимали, и чтобы вас все понимали. Грустное зрелище представляет контакт с человеком, не знающим вашего языка. Вы ему что-то говорите, он на вас смотрит, а вы не можете понять: то ли он глупый, то ли просто вас не понимает. Поэтому интуитивно люди тянутся к тем, кто говорит.

Сейчас изучать иностранные языки, в частности английский, стало жизненной необходимостью. Те люди, которые хоть немного могут говорить по-английски (говорить, а не писать или читать). Пусть с ошибками, через «пень-колоду», но - говорить, они начинают доминировать среди людей, которые не могут связать и двух слов на английском, особенно если речь идет о трудоустройстве. Вот такая жесткая зависимость между мастерством говорить и умственными способностями. И наоборот, если человек молчит, мы воспринимаем его как-то неадекватно и предпочитаем не иметь с ним дел.

Чем отличаются обычные слова от мантр

В мантрах значение слова и его действие совпадают, а в обычных словах такого нет. Некогда был миф о едином языке, на котором разговаривали все люди. Ученые, которые работают в области лингвистики, как раз занимаются выяснением происхождения языка. Эти ученые открыли интересные моменты, они научились выводить законы трансформации, и более того, трансформации прошлого времени, и могут воспроизвести слово на языке, который сейчас уже умер. Лингвистика – совершенно грандиозная область знаний. Лингвисты

анализируют древние источники, собирают по крупицам все слова, и переходы. Так вот, если 20 лет назад говорили, что существует семь основных групп языков, то, насколько это известно сейчас, все свели к одному источнику, так называемому барейскому, ностратическому или северному языку, который потом стал распространяться в южные области, постепенно трансформируясь. Он делился на группы, потом эти группы сталкивались, мешались, еще раз распадались на другие группы. Один этнос мог одну группу языков взять и передать другому этносу, а потом сам - исчезнуть. А оставшийся язык, как эстафетная палочка, продолжал свое развитие дальше.

Все языки, которые существуют на сегодняшний день, произошли от одного источника. В дальнейшем смысл слова и энергия, в нем содержащаяся, начали расходиться. Другими словами, начали использовать слова, энергетическая насыщенность которых в одном ключе, по отношению происходящих процессов в другом ключе, не совпадала по смыслу. В результате сила действия слов начала ослабляться. Это то же самое, как армии давать команду - «вперед», и тут же командовать – «назад». Все по команде прыгают туда-сюда и в результате теряют силу. Сила остается только в двух видах слов: в мантрах и в мате. Все примерно представляют, какие энергии должны соответствовать этим словам, они сохранились не искаженными еще с древнейших времен.

Сам изначальный язык был как-то связан с энергией Кундалини. Вибрация мысли и вибрация энергии Кундалини - это очень серьезная теория. Любое слово, которое вы произносите – это эманация энергии Кундалини, соответственно, то слово, которое в полном объеме передает эту вибрацию - и есть мантра.

Сейчас все наши слова просто уже потеряли свой смысл, вибрация в них должна сотворить (грубо говоря) коробку, а обозначать эта вибрация может дистанционный пульт (к примеру). Произошло смешение. В результате обычные слова перестали быть мантрами. Они перестали действовать, их смысл разошелся с первоначальной энергией, а в мантрах сохранился.

Мантры - это особые слова силы. Хотя, формально, любое слово – мантра, но мантра эта – уже «заезженная», замусоленная, потерявшая энергию, и это следует помнить.

Отношение к словам и речи

Самое первое, с чего вы должны начинать практику Мантра Йоги – выработать новое отношение к словам и речи. Размышляйте над словами, отслеживайте ваши состояния в зависимости от того, говорили ли вы много или мало, и с какой эмоциональной окраской, наблюдайте - как работает ваш разум, как это отражается на состоянии тела.

Вот такой пример: у вас происходит домашняя ссора с супругой или супругом, и вы в экспрессии начинаете бить посуду. Рубикон перейден, все летит вдребезги. Ваша грозная речь переходит в крик. Вы поругались, эмоциональный всплеск ушел, и вы поняли, что ваша супруга или супруг самый замечательный человек на свете, и вы успокоились и помирились. Этой ситуации предшествовала какая-то деятельность речи. Здесь важно отметить для себя один момент: вот вы ругались, ругались, и вдруг закончилось ваше желание ругаться. Вы бы и дальше ругались, но силы кончились. И все, что вас задевало и обижало, ушло на задний план. Вы устали и забыли.

Итак, «с понедельника», вы начинаете отслеживать свое состояние от произнесенных речей. Отслеживать свое состояние очень помогает привычка вести дневник, она хорошо структурирует ваши переживания. Важно даже не то, будете ли вы читать этот дневник или нет, а то, что в момент написания расставляются точки над «i», то есть отрабатываются причинно-следственные связи. Отмечайте свои внутренние интуитивные ощущения от того, что и как вы говорите, так как в речи важны все составляющие: и что было сказано, по информационной наполненности, и как было сказано. ***В этом заключена еще одна тайна воздействия нашей речи на наш разум, играет роль иногда даже не то, что сказано, а как сказано.***

Затем вы можете практиковать не только, когда занимаетесь Мантра Йогой, но и во всех других подходящих для

этого случаях: в разговорах по работе, с родными и близкими. Ситуацию, когда вы каждый раз открываете рот, можно использовать - как возможность попрактиковать. Начинаем с того, чтобы обращаем внимание на свою речь, осознанно начинаем относиться к словам. Членораздельная речь – это непознанная область, и нам кажется, что там ничего интересного нет, и все понятно. Но на самом деле там скрываются очень интересные вещи, которые не напрямую, а косвенно влияют на всю нашу жизнь.

Какие есть препятствия на пути в Мантра Йоге?

Отсутствие вменяемой литературы по Мантра йоге

Книг по Мантра йоге очень мало, а вменяемых, с хорошим теоретическим обоснованием - почти нет. Человеку, не посвященному в эту тему, крайне тяжело разобраться самостоятельно, найти что-то стоящее. Чаще всего вся литература по Мантра йоге, находящаяся в широком доступе, это просто издевательство над здравым смыслом. Есть исключения, например, книга Джона Джорджа Вудроффа – «Гирлянда Букв», но читать этого автора очень тяжело. Отчасти тема Мантра Йоги раскрывается в школах традиции Рама Кришны Вивекананды. Там существует хоть какое-то упоминание о теории и аксиоматике этой темы.

Тема мантр, в основном, известна на уровне желтой прессы и передач наших телевизионных каналов, ее популярность весьма сомнительная, она скорее отпугивает. Взгляд и подход в СМИ к Мантра йоге - американский, где властвует голливудская улыбка, поэтому популярны книги на тему «У вас были проблемы – у вас их не будет» - изучите книжку «Мантра за пять минут»; или «Хотите много долларов – носите все зеленое, потому что зеленое к зеленому прилипает». Но, это невменяемая литература. Это стало новой коммерческой темой. И появились такие шустрые люди, которым хочется заработать легкие деньги. Приходит какая-то новая тема с Востока, они

за одну ночь прочитают книжечку по этой теме и становятся специалистами, например, по фен-шую или ландшафтному дизайну, сразу назначают консультации за бешеные деньги. Как только интерес общества к этой теме пропадает, эти шустрые специалисты мгновенно переквалифицируются. Как только мантра станет популярна, «на каждом углу» эти мастера будут посвящать желающих в мантру, не меньше, чем 1000 долларов за каждую букву, причем со специальным посвящением, с обрядом, все как надо. Это способ выкачивания денег, да еще и с запугиваниями: «Не дай Бог, там интонация будет не правильной...» Но это никак не наука Мантра йоги.

Развитый разум

Цивилизация играет с нами злую шутку. В отличие от примитивных народов, у нас хорошо развит разум. Он отвергает все, что не понимает. В Мантра Йоге – это становится препятствием, так как предписывается повторять известное сочетание звуков достаточно большое количество раз, а разум восстает и говорит: *«Нет, друзья, ну мы же современные люди, что толку повторять какие-то там заклинания, мантры, речитативы, ведь в этом нет смысла!»* И человек блокирует сам себя, не использует эту науку, и, как следствие, не получает результата. Разум, тем самым, заставляет нас игнорировать это очень могущественное знание! Единственное серьезнейшее препятствие, которое у вас будет на пути, это ваше несерьезное отношение к мантрам. Если же вы будете серьезно относиться к практике, вы достаточно быстро поймете, что это реальная наука, и убедитесь в том, что она работает. Если же вы будете относиться к ней скептически и, как следствие, мало практиковать, то потратите больше сил и времени, на достижение успеха.

Теория Мантра Йоги нужна для того, чтобы «сбить спесь» с разума. Развитый разум, сам по себе – абсолютно замечательная вещь, но, к сожалению, он многого не понимает, и поэтому отрицает, отвергает и выбрасывает. И теория нужна, чтобы дать разуму достойную задачу. Она логична, там нет не состыковок. Вот пускай разум ей и занимается, а мы будем

заниматься практикой. И как только вы получите маленький, маленький результат, то вы успокоитесь.

Ложь

Ложь является серьезным препятствием в Мантра Йоге. Есть даже такой способ, *если хотите пробудить мантру, научитесь говорить правду! Если ваши слова не будут расходиться с делом, как учит йога, то способность пробуждать мантры у вас активизируется автоматически.*

Попробуйте представить свою жизнь без обмана хоть на секунду. Психбольница вам обеспечена, каждому, вне зависимости, чем вы занимаетесь. У нас мир так построен, мир фальши, в котором говорится одно, а делается другое. Но, как-то поскрипывая, мир все-таки еще живет, не разваливается. Хотя, говорят, что есть такой критический объем лжи, после чего все разрушается, поэтому необходимо стараться по возможности не врать, именно - по возможности! И самое главное, стараться быть честными сами с собой. Если же нет возможности всем говорить правду, то, во всяком случае, необходимо отмечать, в каком месте вы действительно слухавили, а в каком - были честны. Это значительно «подрезает корни» вранью. Конечно же, не надо быть глупцами и впадать в паранойю, и прямо с завтрашнего дня делать совершать резкие движения, пусть все будет гармонично. Если не получается быть правдивым, то существует более легкий вариант: если чувствуете, что надвигается вопрос, который провоцирует вас на ложь, избегайте его. В древности мудрецы и аскеты удалялись в пещеры, давали обеты, что будут говорить правду и бедному и царю, но так ведут свой образ жизни бомжи. И не каждый вот так отважится с завтрашнего дня ночевать на вокзале, да и в этом нет никакой необходимости.

Если вы не врете, сила слова возрастает, если врете, убывает. С точки зрения Мантра Йоги, Сознание расходится с Энергией. Говорим одно, думаем другое, делаем третье. Внутренние каналы, по которым течет энергия, начинают на это реагировать. Они заполняются грязью, и следующий посыл, который через них проходит, уже слабеет. Поэтому, если

вы сейчас словесно посылаете кого-нибудь очень далеко, он вряд ли туда полетит, а окажись на вашем месте йог, который всю жизнь говорил правду, ему стоит только слово сказать, и все произойдет так, как он скажет.

Ошибочное первое впечатление

Недоверчивое, отрицательное отношение к Мантра Йоге может сформироваться от неприятия и отвращения к той среде, к людям, от которых мы узнали об этой науке. Это очень и очень печально. С этим часто сталкивается человек, приезжая в Индию в поиске духовных знаний. Знания там, действительно, есть. Но - первое, что бросается в глаза - это жутчайшая нищета, «ободранность», суеверие и «приземленность». И в этих условиях человек знакомится с мантрами; там довольно часто можно встретить людей, который твердят их повсюду. И обычно у европейцев из-за отвращения к этой обстановке ассоциативно происходит отвращение к мантрам. Кроме того, где-нибудь на улицах можно услышать, как кто-то между делом начинает разглагольствовать о Мантра Йоге, панибратски обращаясь с ней, говорить, что практикует те или иные мантры, что он уже изучил всю Мантра Йогу и все о ней знает. Но, на самом деле, такие люди очень далеки от Мантра Йоги и таким своим поведением оставляют только неправильное впечатление от йоги: во-первых, потому что, в йоге считается, что до тех пор, пока вы не пробудили мантру, не следует распространяться на эту тему - это нескромно; во-вторых, получив хоть маленький опыт, крупинку действия мантры на себе, человек начинает относиться к мантрам крайне серьезно и уважительно. Пробудить мантру, получить хоть маленький результат – это, действительно, грандиозное переживание, как если бы вы нашли источник энергии, клад, сокровище. Если человек получил такой опыт, распространяться на такие темы он точно не будет. Другой вопрос - о передачи знаний людям, но даже в этом случае надо соблюдать известную скромность, не указывать нюансы своей личной практики.

Несоблюдение принципа Тайны

В Йоге есть положение: *«Следует хранить практику мантры в тайне до момента достижения результата, до пробуждения мантры. Если соблюдать принцип тайны, то успех может прийти во много раз быстрее, если же не хранить тайну, то бывает очень трудно получить даже небольшой результат»*. Почему этот принцип важен? Разглашая нюансы своей практики, вы привлекаете чужое Сознание и Энергию. Это примерно так, как если бы вы делали кропотливую работу, и кто-то грубо вмешался в этот процесс. Например, вы строили картонный домик или паяли микросхему, но вдруг кто-то открыл форточку, и в одно мгновение вся ваша работа была бы сведена к нулю.

Для того, чтобы практика состоялась и прошла удачно, вам нужно внимательно изучить то, что следует практиковать, особо не разглашая этого. Практиковать, получить результат по полной программе или хотя бы отчасти, и только тогда - распространяться на эти темы. То есть - когда вы начнете практиковать и решать свои личные проблемы: будь то материальные, духовные или смешанные, делиться своим опытом с другими людьми вы должны начать не раньше, чем решите все свои задачи. И даже в этом случае, говорить об этом следует лишь во благо всех живых существ, чтобы они могли воспользоваться этими знаниями и изменить свою жизнь к лучшему.

В йоге принцип тайны, действительно, важен, даже - необходим, но всего должно быть в меру, без паранойи. Из-за излишней секретности, параноидальной защиты информации, йога отчасти исчезала. Ведь знания были, были люди, готовые их получить, но преувеличенный ореол таинственности мешал этому. Поэтому крайне важно помнить и о принципе открытости: *«После того, как вы изучили тот или иной раздел йоги или успешно прошли какую-либо практику йоги, вы обязаны применить все усилия для передачи этого знания или ощущений от практики дальше - всем тем людям, которым она может помочь»*.

Глупость и неведение

Не смотря на простоту использования Мантра Йоги, обратная сторона, которая не дает использовать эту науку – наша глупость. Глупость – вещь очень коварная, она коренится в неведении, в котором мы время от времени по жизни пребываем. Человек молчит и не дает определенных импульсов разуму. Разум не развивается, а если он не развивается, то и не осознает, что заложено в речи. Мантра Йога призвана рассеять это неведение. Наш разум уже развит до такой степени, что мы занимаемся саморазвитием, интересуемся духовными знаниями, но все еще не осознаем роли голоса, роли вибрации, поэтому не занимаемся практикой Мантра Йоги. То есть – принцип речи, который заложен в каждом из нас, развит недостаточно.

Представьте себе джунгли, заросшие лианами, деревьями – пройти среди них невозможно. Примерно столько же препятствий, загрязнений в нашем речевом центре. Животные потихонечку протоптали тропинку среди этих джунглей. И, действительно, воробьишки могут чирикать и общаться друг с другом. Дикие люди расширили эту тропу – они могли членораздельно общаться, у них уже обогатился словарный запас, который содержал в себе более 20 слов. Это было уже гораздо выше, чем состояние животного, но еще и очень далеко до состояния академика наук. В дальнейшем человек из жизни в жизнь развивает эту способность общения. И тут прослеживается жесткая корреляция: чем более человек дикий, тем примитивнее его язык. Чем более человек развит, тем больше усложнен его язык, как по структуре, так и по своему лексическому содержанию.

Другими словами, словарный запас человека, построение его речи отражают уровень его развития. Существует минимальный запас слов, чтобы выполнять типовые операции, основные бытовые действия. Если же говорить о культурном, интеллектуально развитом человеке, то здесь уже подразумевается более широкий словарный запас, более сложное построение фраз и выражений. На этом, как правило, все и останавливаются, зачем что-то еще делать? «Я понимаю, меня

понимают, этого и достаточно»! На самом деле это не так: только лишь продолжая работать, совершенствуя свои риторические способности, человек вдруг начинает понимать, что в его членораздельную речь входит намного больше функций, чем простая болтовня друг с другом, что некие процессы эволюции упираются в его речь. Человек просто не в состоянии понять неких тайных рычагов могущества, пока его речь не развита. И получается очень интересная вещь: на определенном этапе развития человек начинает относиться к словам, как в первобытные времена - относился к магическому действию.

В старых добрых сказках говорилось, что для осуществления магического действия нужно что-то было сделать и сказать заклинание. Вспоминая детские ощущения, мы понимаем, что серьезно к этому не относились: мало ли что первобытные люди придумывали. Так вот, первобытные люди были ближе к истине устройства нашего внутреннего естества, чем мы сейчас, просвещенные люди. И доходить это начинает после долгих занятий йогой, когда приходит ощущение, что потенциал, заложенный в каждом произнесенном слове, гораздо больше, чем просто болтовня с себе подобным на какие-то темы. Но мы этого не понимаем, и поэтому и не развиваемся в этом направлении. И если в силу каких-либо причин человек развивает свою риторику, то до него начинает доходить - какая сила кроется в каждом произнесенном слове!

Самая полезная мысль: «Друзья, начинайте практиковать»!

У нас есть наша речь, и мы можем произносить слова: кто-то - больше, а кто-то - меньше. Но есть определенные слова или словосочетания, которые называются мантрами, и если мы начинаем практиковать их, то запускаем механизм действия мантр. И никто не мешает нам начать заниматься с завтрашнего дня. Независимо - понимаете вы или не понимаете. Если бы вы понимали, давно бы это делали. Эта основная мысль этой главы. Самое главное, что вы должны вынести из этой книги: «Хватит ждать»! Это сокровище, которое у вас в руках, поможет вам решить множество жизненных проблем, о которых вы и не догадываетесь. Подавляющее количество учеников, которые

уже изучили Мантра Йогу, по прошествии времени начинают спрашивать: «Почему мы не знали этого раньше? Мы сделали столько глупых ошибок!» То, что мы не практикуем Мантра Йогу, говорит лишь об одном – о степени неразвитости нашего разума. Если же мы начинаем практиковать, со временем разум начинает оттачиваться, и мы сначала вскользь, интуитивно, а потом уже сильнее, начинаем понимать и чувствовать силу слова.

Ожидание посвящения

Таинственная тема, которая называется передача пробужденной мантры или посвящение в мантру. Это грандиозное событие и очень серьезная вещь. Многие люди не практикуют мантру и ждут, пока это с ними случится. Это одно из самых опасных заблуждений, что придет Гуру с Гималаев и посвятит вас в вашу личную, так необходимую именно вам, мантру.

В йоге есть поговорка: «Готов ученик, готов и Учитель». То есть, пока вы не сделаете свою часть работы, не получите вы никакой передачи мантры. В древних трактатах есть красивое сравнение, что прежде, чем получить от Учителя эликсир знания, ученик должен сначала приготовить сосуд для этого эликсира. Человек, который над собой не поработал, но уже претендует на то, чтобы ему дали суперсильную магическую мантру, не встретит понимания со стороны Учителей. Это нарушение второго принципа йоги – не растрачивания сил понапрасну. Бесполезно давать, если человек не готов это принять, а чтобы он готов был это принять, он должен какие-то шаги сам самостоятельно сделать.

Вы не должны ждать Гуру из Гималаев, а должны начать практиковать определенные мантры, самые общие, оздоровительные, а потом, как рояль в кустах, найдется и Гуру, который во все нужные вам мантры вас посвятит. К сожалению, сейчас все больше и больше становится людей, которые услышав про посвящение в Мантра Йоге, начинают ходить и искать нужную мантру или человека, который передал бы ее им. Помните: «Ни один вменяемый Учитель не будет опережать события без крайней на то необходимости»!

Откуда взялись мантры

Откуда точно взялись мантры, мы не знаем. Знаем только, что они были переданы нам Учителями йоги древности. В свое время они практиковали их, достигали колоссальных результатов, а в дальнейшем - передали эти мантры нам. Послание от Учителей йоги говорит нам о том, что нужно работать над голосом. Чем больше мы преуспеем в этой практике, тем больше преуспеем во всех областях жизни, как физического, так и духовного плана. Тот факт, что мы не чувствуем потенциала, заложенного в речи, говорит лишь о том, что степень загрязнения нашего разума еще слишком велика. Но если работать в этом направлении, поверив на слово Учителям йоги, то рано или поздно мы устраним все загрязнения и осознаем грандиозность потенциала, заложенного в голосе.

Мир с позиции Мантра Йоги

Весь мир, который мы видим вокруг себя - вибрация. Весь мир – это Мантра! Любой объект, который мы видим, это кусочек этой мантры. Вся вибрация в целом создала этот мир, то есть изначальная вибрация «ОМ» разбилась на кусочки, подобно буквам, и они начали в разных видах состыковываться. Точно так же, как любое слово собирается из букв алфавита, так и любой объект или явление состоит из комбинации вибраций. Если мы научимся порождать, воспроизводить эти вибрации, мы научимся создавать или уничтожать вещи или явления, что будет являться материализацией чистой воды.

В известной степени, мы тоже с вами - вибрация. Наши тела так же вибрация. И если эта вибрация не фальшивит, мы с вами в прекрасном состоянии. Если же возникает фальшь, приходит боль, расстройства. Например, если вы начнете играть на старом рассохшемся пианино, вы будете слышать совсем не те звуки, которые хотелось бы. Чтобы исправить ситуацию, следует вызвать мастера. Мастер настраивает каждую струну, и в итоге звучание становится гармоничным, правильным. Точно так же и с нашим телом: если оно «расстроилось» и начинает фальшивить, мы можем воспользоваться специальными

мантрами. Есть огромный арсенал мантр, например, исцеляющие мантры, которые нас лечат. Если мы правильно начинаем их произносить, долго и упорно пробуждать, грубо говоря, в резонанс настраиваются все струнки нашей души и тела, и мы опять возвращаем их в гармонию. В этом заключается колоссальный и оздоровительный эффект мантры.

Мантры и религия

В йоге есть очень строгое положение: ***«Йога не вмешивается в дела религии, медицины, и науки»***. В то же время, йога - не против религии, йога за религию, если она помогает людям. Но йога – это наука самопознания, она строится на своих принципах, не противоречащих религии, и, в то же самое время, не зависящих от нее. Человек любого вероисповедания может заниматься йогой, так же, как и человек, придерживающийся атеистической точки зрения. Йога помогает всем.

Мы можем провести параллель между йогой и религией, молитвой и мантрой, но это крайне деликатная тема. Это связано с тем, что мы касаемся глубинных переживаний людей, и каждым неуместным словом можем оскорбить читателя. Поэтому отметим только, что Мантра Йога не сводится к религии, но осознание глубинных принципов ее устройства может помочь достигнуть результата быстрее, в том числе и в молитвах.

Наличие религиозных элементов, в частности - имен богов, присутствуют в Мантра Йоге по причине того, что с течением времени она пропитывалась культурными традициями страны, в которой хранилась. И когда Мантра Йога в таком виде приходит на Запад, люди склонны воспринимать ее как поклонение другим богам, как тот или иной религиозный культ, и это скорее отталкивает. Но Мантра Йога не сводится только лишь к именам индийских божеств, которые могут поставить в неловкое положение представителей других религий. В Мантра Йоге, действительно, есть мантры Имен, но также есть мантры Энергии и Сознания, биджа мантры. Последние мантры - вообще не имеют перевода, это такие мантры, про которые уже

совсем нельзя сказать, что они имеют отношение к религии. То есть - каждый человек, вне зависимости от религиозных взглядов или их отсутствия, может воспользоваться этой наукой и получить результат.

Какими бывают мантры

Мантры подразделяются на следующие категории: мантры Энергии, мантры Сознания, мантры Имени. Есть так же разделение мантр по целям или видам действия: духовные мантры, материальные мантры, духовно-материальные мантры, мантры прямого действия и мантры с защитой.

Мантры Энергии по своему действию производят объекты или явления, увеличивают количество вашей энергии. В этих мантрах наиболее важна правильность воспроизведения букв, интонации, ударения, их нельзя переводить.

Мантры Сознания расширяют Сознание, настраивают его, в них самое важное - это смысл, значение. Эти мантры можно переводить с языка на язык. Например, одна из популярных - мантра сознания - «Ахам Брахман», которая в переводе на русский язык означает «Я есть Брахман». Под словом «брахман» надо понимать тотального Абсолюта, первопричину Вселенной. В практике таких мантр самым важным будет осознание ее значения, смысла, перевода, и не важно - на каком языке она будет произноситься.

Мантры Имени работают одновременно и как мантры Энергии, и как мантры Сознания. Эти мантры оказывают действие и имеют значение, перевод, являются самыми простыми и быстрыми в действии. Например, одна из известных мантр – Маха Мантра.

*Харе Кришна, Харе Кришна,
Кришна, Кришна, Харе, Харе,
Харе Рама, Харе Рама,
Рама, Рама, Харе, Харе.*

Если проанализировать эту мантру, становится понятным, что она содержит имена вполне конкретных персонажей: Кришны и Рамы. Согласно индийской мифологии, когда-то

Абсолют решил опуститься на Землю. Он взял и превратился в юношу по имени Кришна. Он сделал много полезного в течение своей жизни, проявлял много положительных качеств. С точки зрения Мантра Йоги, если вы начнете повторять это имя, или сами им назоветесь, то будете воспроизводить те качества, которые воспроизводил Кришна. Именно по этой причине существуют духовные имена.

Мантры духовные и материальные

Согласно индийской философии у нас есть 4 цели бытия. Первые три - это, в общем-то, материальные цели: хорошо поесть, сладко поспать, быть востребованным, занимать свое место под солнцем и всячески наслаждаться им. Четвертая цель бытия - это стремление к духовным знаниям, когда мы понимаем, что есть еще что-то запредельное, высшее и начинаем стремиться к постижению этого.

Каждый из периодов жизни человека ставит перед ним разные задачи. Когда мы молоды, мы - сильные и зубастые, нам хочется есть, найти свое место в жизни, добиться успеха в поставленных целях. В это время нет смысла рассказывать нам о философии жизни, о духовности, от этого сытнее не станет. Но рано или поздно наступает время, когда человек начинает задумываться: а что же его ждет в конце жизни, как сделан этот мир, на каких законах он построен? В этот период жизни человек в большей степени начинает заботиться о поиске ответов на эти вопросы, нежели о накоплении материальных благ.

Для решения задач, возникающих в разных периодах жизни человека, в Мантра Йоге предлагаются соответствующие мантры. Одни мантры решают исключительно насущные проблемы: что поесть, где поспать, как достичь здоровья, знаний или богатства, где найти подругу или друга по жизни. Другие мантры дают духовные знания, понимание законов Вселенной. Практикуя их, человек не получает золота или банка с деньгами, но - получает духовные знания - понимание, что есть круговорот кармы, что он рождается и умирает, что его «Я» не отделимо от Абсолюта, и т.д. Когда эти знания доходят до

человека, и он начинает их понимать и осознавать, в его жизни происходят сильные перемены в лучшую сторону.

Каждый человек выбирает для себя соответствующие мантры. Есть люди, которые занимаются чисто духовными практиками, есть люди, которых интересуют только материальные вещи, и на первый взгляд, первые кажутся такими возвышенными, они стремятся к духовному, а вторые кажутся более низменными, так как стремятся к материальному. На самом деле, абсолютно приемлемы и те, и другие практики. Рекомендуется в выборе мантр совмещать приятное с полезным, то есть если у вас существуют материальные желания, например, купить машину, воспользуйтесь соответствующей мантрой, приносящей богатство. Как только вы убедитесь в том, что она работает, произойдет одно маленькое чудо, вы поверите в Мантра Йогу и начнете практиковать ее по полной программе.

Духовно-материальные мантры

Это раздел мантр, способный помочь человеку через материальное познавать духовное. Их рекомендуют в большей степени. К примеру, вы художник, и хотите написать картину, которая вдохновила бы весь мир, при этом вы стремитесь к познанию Высшего. С одной стороны — это вполне материальное желание славы и признания, с другой - духовное стремление. Духовно-материальные мантры как раз и посвящены такого рода целям, когда мы через одно постигаем другое, реализуясь как в материальном, так и духовном плане. Для этого вы выбираете соответствующую мантру, например, мантру богини искусств Сарасвати, и начинаете ее долго практиковать. И в процессе написания картины вам начинают открывать духовные знания, принцип красоты Богини Шри, кроме этого, ваша прекрасная картина действительно оказывает сильное влияние на мировое общество и приносит много денег. В любом случае, самое главное, чтобы вы практиковали, получили результат и убедились в том, что Мантра Йога работает.

Мантры прямого действия и мантры с «защитой от дурака»

По всему миру распространены мантры «с защитой от дурака», на их долю приходится 99% от всех мантр. Они абсолютно безопасны, так как при применении их они перестают действовать, если практикующему угрожает какая-либо опасность. Они дают все, что надо среднестатистическому человеку для его духовного развития и счастливой жизни. Эти мантры бывают разными по степени действия. Есть более «размытые», есть более сконцентрированные мантры. Как вы понимаете, меркантильные мантры, которые дают вам материальное богатство или преуспевание, не будут заботиться о вашем духовном развитии. Точно так же, как и духовные мантры не будут заботиться о вашем материальном развитии, так они устроены. Поэтому, каждый сам для себя выбирает мантру, с которой будет работать.

Мантры прямого действия – практически неизвестны широкой публике. Эти мантры будут действовать вне зависимости от того, существует ли для вас угроза от их применения или нет. Они редко бывают кому-либо нужны. Это своего рода ядерная бомба. Само ее существование предполагает, что никто не будет ее использовать, но и без нее нельзя. Вот такая же аналогия в плане йоги, есть прекрасные арсеналы, которые помогают справиться с очень-очень серьезными проблемами. Но, не дай Бог, кто-то возьмется за их применение. Существует миф, что майя или дурная карма вывернутся и начнут творить непотребства, и эти непотребства надо будет как-то устранять, останавливать. И вот для этого, одного из четырехсот миллиардов случаев, и нужны эти мантры.

Во всех источниках йоги можно найти универсальные мантры, с «защитой от дурака». В худшем случае, они просто не будут работать, в лучшем - вы воспользуетесь ими, реализуете их по полной программе, получите все мыслимые и немыслимые результаты. Поэтому, после того, как вы хоть немножко поняли, что Мантра Йога - это не придумка или фикция, убедитесь на своем опыте в ее эффективности. Если у вас есть проблема,

можете начинать использовать смешанные мантры, которые состоят из элементов мантр Энергии, мантр Сознания и мантр Имени, в частности, Махамритьюнджая мантра, Гаятри мантра или другие, их достаточно много. Они попадают под категорию мантр, которые гармонично сочетают в себе и элемент Сознания, и элемент Энергии, и элемент Имени.

Мантра нашего имени

У каждого из нас есть фамилия, имя, отчество, которые мы получили при рождении. Хотим мы того или нет, но вибрация нашего имени влияет на нас, накладывает свои характеристики, и в той или иной степени ограничивает или расширяет наши проявления в этой Вселенной. Принятие того или иного имени работает по принципу *«как вы лодку назовете, так она и поплывет!»* Поэтому в йоге существуют духовные имена, которые люди выбирают себе сами, опять-таки для того, чтобы получить те или иные качества, способности; так действует мантра имени. Но это понятие более сложное, чем наше обычное понимание имени.

С точки зрения Мантра Йоги, мы отличаемся от всей Вселенной, от Абсолюта, от Просветления, мы - как бы отделены, мы - часть этого Сознания, часть этой Энергии. Мы пользуемся Сознанием и Энергией Абсолюта, как если бы взяли ее на прокат. Но что же отделяет нас от единого целого, от Абсолюта? Это, так называемая, - мантра Имени. В йоге есть положение *«Того, у кого или чего - нет имени, того нет на свете»*. Вдумайтесь! Если вы что-то не можете назвать, этого нет. Но есть одна такая вещь, которую мы назвать не можем, это наше **«Я»**. **«Я» - выше, чем понятие слов, определений, чем какие-то качества**, поэтому, как только наше **«Я»** называют как-нибудь именем, его ограничивают в своем проявлении. Для того чтобы понять, какое ограничение накладывает наше имя, делается практика повторения своего имени. Чем больше мы будем ее практиковать, тем яснее мы осознаем мантрическое действие нашего имени на нашу судьбу.

В древности, каждое из имен, давалось с намерением, что человек унаследует те или иные качества, которые содержит в себе имя. Каждое имя имеет корни, принадлежность какому-либо святому, герою, знаменитому человеку, эти имена пришли к нам из разных языков. Когда мы хотим, чтобы в нас проявился сильнее тот или иной аспект, мы выбираем соответствующее имя, дальше начинаются чудеса. Мантра выбранного имени начинает оказывать на нас влияние, и мы начинаем демонстрировать соответствующие качества. С точки зрения формальной науки объяснение этому лишь одно – самогипноз, но когда начинают происходить вещи, которые выше, чем понятие гипноз и никак не попадают под это определение, человек начинает постигать скрытую сущность Мантра Йоги. Все в этом мире – вибрация, абсолютно все. Этот мир состоит из двух частей – Сознание и Энергия. Энергия – это проявленная вибрация, наше же Сознание, с точки зрения йоги, это скрытая вибрация нашего «Я». Поэтому, с точки зрения Мантра Йоги, имеет смысл подумать, какое имя ближе к нашей сути, каким именем мы бы сами хотели себя называть. Мама с папой имеют полное право называть нас так, как хотят, но с точки зрения справедливости, и мы имеем полное право называться так, как хотим. Именно отсюда возникают духовные имена, то есть имя, которое человек принимает для себя сам. Для окружающих он, допустим, Василий Васильевич Васильев, а сам себя он называет тем именем, которое ближе ему по сути.

Тенденции в выборе мантр и их пробуждение

В жизни каждого человека случаются разные ситуации и для их решения нужны разные мантры, с определенным действием. Существуют уже готовые сборники основных мантр, и один из таких сборников называется - «**Мантры для Тантры**». Тантра Йога – один из самых сильных аспектов в йоге, и считается, что без Мантра Йоги практиковать ее невозможно. На Западе Тантра Йога приобрела больше сексуальный аспект, но надо понимать, что Тантра Йога использует любую Энергию

нашего тела. Считается, что у нас нет двух Энергий, и сексуальная энергия, и любая другая – это проявление нашей единой Энергии. Для того, чтобы ею управлять, есть несколько способов, и один из них – мантры. В этом сборнике собраны различные мантры для разных целей. Есть мантры – узко заточенные под какие-то цели, есть мантры – «более широкие», например, мантры процветания, мантры гармонии в семье.

Есть определенные тенденции в выборе мантр. Для устранения препятствий в том или ином деле используют мантру, устраняющую препятствия – Ганеша мантру. Для обретения здоровья и защиты от всех несчастных случаев используют мантру, побеждающую смерть – Махамритьюнджая мантру. Есть очень мощная мантра – Гаятри мантра, помогает в достижении всех целей и устраняет все препятствия, в том числе дает благосостояние, чтобы вас ничего не отвлекало от практики йоги и т.д. Когда вы начнете с мантрой работать, начнете ее пробуждать, вот тогда вы более четко будете понимать и чувствовать, какая именно мантра вам нужна. Иногда йогин начинает практиковать одну мантру, потом переходит к другой, так как понимает, что другая мантра ему ближе к его насущным проблемам. Как правило, одна мантра бережно передает человека другой. Другое дело, когда человек прыгает с одной мантры на другую. И получается, что ни одну мантру он не доводит до совершенства. Проблема в том, что с таким подходом постепенно теряется вера в мантры. Это – как механизм собирать: пока последнюю деталь не прикрутил – мотор не заработает. Один мотор собрал до половины – бросил, другой мотор собрал – бросил, третий и т.д. А в результате в голове остается осадок: *«Где гарантия, что это сработает?»* Поэтому каждое успешное и доведенное до конца пробуждение мантры прибавляет вам силы и уверенности, и уже другую мантру вы пробуждаете быстрее.

Пробуждение мантры бывает разное по силе действия, в зависимости от задачи, которую вы ставите. Одно дело, пробудить мантру и получить квартиру с видом на Кремль, это, в общем-то, мелкая задача, очень мелкая, другое дело, достичь Сверхсознательного Состояния Сознания, это даже не

измеряется в квартирах, это на порядок больше, и из другой области. Кроме того, в получении результата от практики мантр, большую роль будет играть ваша кармическая ситуация. Понятно, если у человека хорошая карма, например, он был бизнесменом в прошлой жизни, и в этой жизни начинает практиковать мантру преуспевания, процветания, то он, конечно, получает результат значительно быстрее. Другое дело - если человек пять жизней был тунеядцем и мало того, что сам не работал, так еще и других отговаривал, создавая вокруг себя атмосферу разгильдяйства. Ему нужно будет не только сделать усилие в практике мантры, так еще и компенсировать негативную карму своего безделья, поэтому ему трудиться приходится сильнее, в том числе, чтобы преодолеть негативную тенденцию. По причине индивидуальной кармической ситуации каждого человека, нет возможности давать какие-либо гарантии, в этом есть известная трудность. Хотя иногда, очень странные ситуации случаются, мантры срабатывают с точностью до мелочей. Только человеку становится совсем не смешно. Ведь в глубине души он не верил, что это сработает, а когда сработало, стало страшно от ответственности за свои действия. Но гарантии, в любом случае, нет, гарантии дает только Абсолют.

На самом деле, хотим вас обрадовать: если вы практикуете мантры, понимаете вы их значение или не понимаете, в состоянии сосредоточения вы их практикуете или нет, в любом случае - мантра работает, в этом вся прелесть. Мантра Йога очень оптимистичная наука, она говорит, что даже если вы в эту йогу пришли совсем в отчаянии, все-таки один рецептик - есть, не то, чтобы сразу, не то, чтобы на блюдечке с золотой каемочкой, но - выход есть. Само по себе это знание – величайшая сила.

«Защита от дурака»

Почему не реализуется сила слов, которые мы произносим, ведь каждое слово, это своего рода мантра? Это происходит по той причине, что слова, которые мы произносим, не пробуждены. Они для нас - всего лишь колебания воздуха.

Но для человека, который долго и упорно занимался Мантра Йогой и пробудил мантры, - совсем другая ситуация. Как только он произносит мантры, они тут же начинают действовать. Другими словами, мантра будет работать настолько, насколько она пробуждена. Теперь можете себе представить, насколько это серьезный и могущественный инструмент.

Весь мир, который вы видите вокруг себя, это вибрация. Если вы научитесь воспроизводить эти вибрации, вы научитесь воспроизводить объекты и явления во Вселенной. Если вы добрый и все свое усилие направляете на помощь и поддержку другим, стараетесь, чтобы этот мир стал лучше, то у вас - колоссальный инструмент в руках! Вы можете многим помочь, и себе, и окружающим, и всем на свете. А если вы злой, то в Мантра Йоге есть, так называемая, «защита от дурака», которая оберегает эту науку от людей морально неустойчивых, не соблюдающих морально-этические принципы. Заключается она в том, что слишком все просто, до безобразия, сиди и повторяй мантры, разум серьезно не воспринимает такие методы. Это, как ни странно, одна из самых надежных защит, но с другой стороны, эта защита иногда может не позволять людям, уже созревшим, практиковать этот метод, потому что разум, опять же, блокирует его. Для того, чтобы поставить достойную задачу перед разумом, воспользоваться этим методом, логически объяснить, почему работает Мантра Йога, существует сложная и выверенная теория.

Использование четок в Мантра Йоге

Для практики Мантра Йоги обычно используют четки. Они нужны для того, чтобы подсчитывать количество мантр, которые вы произнесли. Со временем они становятся своего рода амулетом, носителем вибрации той или иной мантры. Для разных целей рекомендуют разные четки, потому что разные мантры имеют разные вибрации. Эти вибрации во время практики начинают пропитывать материал четок, вбирая их в себя, как на магнит.

Вы можете сделать четки самостоятельно или приобрести в магазине. Материал вы можете выбрать любой: стекло, дерево, золото, полудрагоценные или драгоценные камни, кость, косточки растений, хрусталь и т.д. Четки состоят из 108 бусин, 109 бусина соединяет четки и не используется. Эту бусину называют Мэру, при перебирании четок ее не пересекают. Указательный палец при переборе четок не используют. Дойдя до 109 бусины, разворачиваются, и перебирают



в обратном направлении. Меру символизирует центральный канал Сушумну, вокруг которого все вертится, а он остается незатронутым, этот же смысл сохраняется при перебирании четок.

Если вы купили четки, не спешите их использовать. Сначала их нужно демантировать. Вы же не знаете, кто их делал и какими мыслями нанизывал их на веревочку. Для того чтобы снять уже вложенную в них мантру, отпечаток, который четки несут на себе, нужно сделать ряд определенных действий.

Желательно, но необязательно – четки разобрать и снова нанизать. Выберите самую крепкую ниточку, чтобы она не порвалась. Сейчас обычно используют капроновые нити. Возьмите прохладную проточную воду на реке или из-под крана. Намажьте четки медом и переберите их, произнося мантру «Пхат» на каждую бусину. Затем опустите руку с четками в воду и опять переберите четки с мантрой «Пхат». При следующем круге переберите четки, произнося мантру «Ом». И так делайте до тех пор, пока весь мед не смоете. Воду вылейте в реку или еще куда-нибудь, в зависимости, где вы находитесь. Затем

можете начинать начитывать мантры на эти четки. Если же вы купили четки и уже долгое время начитываете на них мантры, то делать этот ритуал - нет необходимости.

В процессе практики четки можно держать в любой руке. Старайтесь, чтобы никто не видел, как вы перебираете четки, и сами – старайтесь не смотреть. Представители некоторых духовных течений перебирают четки прилюдно, делают это, как на показ, в йоге такое поведение считается, как минимум, нескромным и, до известной степени, это нарушение принципа тайны. Привлекая чужое Сознание, вы привлекаете чужую Энергию, это в некоторой степени будет блокировать вашу практику. При самостоятельном переборе четок, когда мы наблюдаем за этим процессом, мы также концентрируемся на переборе четок, вместо того, чтобы все свое внимание направить на мантру. По завершению практики четки лучше носить с собой в кармане или на шее. Четки оказывают очень хорошее воздействие, пропитываясь вибрацией мантры, они превращаются в амулет, аккумулятор вибраций.

Какие нужны условия для практики

Для практики Мантра Йоги можно использовать любую удобную возможность. Вы можете практиковать: в машине, в общественном транспорте, во время бытовых дел, когда ложитесь спать и т.д. **Не ждите специальных условий.** Когда вы практикуете, время работает на вас. Однако, если у вас появляется возможность уделить практике отдельное время, это сильно ускорит ваш прогресс.

Во время практики желательно, чтобы вам никто не мешал и не отвлекал. Перед практикой работы с голосом желательно принять водные процедуры. Это может быть ванна, душ, растирание влажным полотенцем и т.д. Это не является абсолютно необходимым, то есть, если нет возможности, и не надо, но, если есть возможность, не пренебрегайте ею. Практику Мантра Йоги не следует совершать, если вы очень голодны или только что – плотно покушали.

Самое основное условие для получения результата, это регулярная практика. Если вы не будете врать, общаться с плохими людьми, будете вести более-менее уединенный образ жизни, заниматься в красивом месте, практиковать медитации и Пранаяма Йогу – результат получите быстрее. Если будете рассказывать о своей практике посторонним, нарушать принцип тайны, то замедлите свое продвижение в практике или вовсе сведете ее на нет.

Практика Мантра Йоги и аскетизм

На начальной стадии практика Мантра Йога приравнивается к аскетизму. Не удивляйтесь, что на ранних этапах вы будете очень сильно уставать, потому что каждый раз, когда вы будете раскрывать рот, вы будете волеизъявлять. И ваше волеизъявление будет заставлять «внутренние шестеренки» крутиться. А так как они не смазанные, ржавые, занесенные слоем ила и песка, требуется колоссальное усилие, чтобы в первый раз их провернуть. Это очень тяжелая работа, приходится попотеть, заставлять себя открывать рот. Отношение к практике должно быть, как к серьезной работе; поначалу всем тяжело.

Иногда можно встретить людей, которые в принципе лишний раз боятся открыть рот, объясняя это тем, что они не любят общаться с людьми, боятся их. Надо понимать, что любой оратор, который может безостановочно читать лекции, также был на этой же стадии, но он заставил себя говорить, провернул «шестеренки» и преодолел этот внутренний барьер, устранил все кармические загрязнения. Поэтому самое важное – это практиковать и делать это регулярно, и тогда результат не заставит себя ждать.

Есть большое количество мантр, из которого можно выбрать очень привлекательные мантры, например: как стать богатым или сверхуспешным. Это исключительно утилитарные мантры, которые не претендуют на открытие для вас каких-либо духовных истин. Они просто решают какие-либо ваши материальные проблемы. К примеру, хотите пятикомнатную квартиру с видом на Кремль, и хотите мантру, которая это все

осуществит; очень заманчиво. Найдя такую мантру, человек начинает практиковать. Практиковать придется долго, потому что большой фактор придется сдвинуть с места. Нужно будет прикладывать известные усилия, где-то и заставлять себя. Можно, конечно, ускорить процесс дополнительными практиками. Есть поговорка: **помогать стоит тому, кто сам себе помогает**. Точно также и в этом случае: усилить можно ту практику, которая и сама идет. Тема усиления одной практики другой - достаточно закрытая. Все сводится к так называемому обряду, ритуалу. Это некая сложная практика, состоящая из отдельных подпрактик, но вместе они имеют эффект прорыва.

Вспомогательные способы пробуждения мантры

Есть разные факторы, усиливающие действие мантр. Все они сводятся к методам Энергии или Сознания, но самое главное, изначально – это ваше волеизъявление, если его не будет, никакие усилители не подействуют. Например, сам по себе микрофон с усилителем - вещь абсолютно бесполезная, если в него никто разговаривать не будет, точно так же действуют и все вспомогательные практики.

Пранаяма Йога



Пранаяма Йога может значительно усилить практику Мантра Йоги. Избыток Праны усиливает концентрацию, дает дополнительный ресурс, который мы можем использовать для изменения себя и окружающего мира, для усиления практики йоги, то есть чем большее количество Праны вы вложите в мантру, тем быстрее вы ее пробудите. Кроме того, правильно занимаясь Пранаяма Йогой, вы выходите к Мантра Йоге интуитивно. Например,

практикуя пранаяму, вы вдруг начинаете замечать, что вдох звучит как звук «СО», а выдох как звук «ХАМ», так интуитивно вы приходите к переоткрытию мантры «Со-Хам».

Молчание

Практика Моуны (молчания) значительно ускоряет продвижение в Мантра Йоге. Она заключается в том, что вы перестаете разговаривать на какое-то время. Каждый раз, когда вас о чем-либо спрашивают, возникает импульс ответить, и вы, внутри себя, начинаете чувствовать, как этот импульс поднимается. Но тут вы вспоминаете, что практикуете молчание, и не даете этому импульсу растратиться. Эти импульсы очень близки к импульсу волеизъявления произнесения мантры. Если вы их контролируете, вы научитесь волеизъявлять и останавливать их, а потом вы интуитивно начинаете понимать обратное: как по полной программе их использовать. И для этого нужно внутреннее ощущение, и исследование той области, куда мы обычно не заглядываем. Рассмотрим пример: обращаемся к человеку по имени: «Василий!». Василий сразу поворачивается к нам и у него возникает желание ответить. И он отвечает: «Что?» У него возникла волна волеизъявления, он услышал, что надо ответить, энергия пробудилась, и в самый последний момент он останавливается, а эта волна энергии поднимается и ударяет по нему. Ему нужно усилие приложить, чтобы не ответить. Он как бы сдержал внутренний удар энергии слова, и опять возвратил его обратно. И если он понял, как этот удар сдерживать, он поймет и обратное. Предполагается, что вы, как Махатма Ганди, один день в неделю ни с кем не разговариваете, при необходимости пользуетесь бумагой и ручкой. Махатма Ганди был большим человеком в политической жизни, и не мог исчезать на сутки. Поэтому вам следует предупредить всех, что вы молчите, и следовать практике.

Отдельная тема использования практики Моуны в обычной жизни. Есть ситуации, когда действительно нужно заставить себя молчать, когда вы не брали на себя такое обязательство, но ваша внутренняя мудрость говорит, что сейчас рта лучше не

открывать. Это может быть ссора со своей подружкой, скандал на кухне. Вы уже перебили всю посуду, уже сковородка в руках, и пошли самые страшные обвинения в адрес друг друга. И хорошо бы промолчать, но вас несет, вы разбудили эту энергию, требуется усилие, чтобы не дать ей вырваться. Рассмотрим пример, есть большая водопроводная труба, по которой течет вода. Раньше, в Советском Союзе, нужно было долго крутить кран, чтобы она потекла, а потом долго-долго закручивать, чтобы вода перестала течь. Позже появились современные краны, где повернул в одну сторону рычажок, вода потекла, повернул в другую – перестала течь, этот кран сделан на порядок проще. Первоначальный кран, со всеми винтиками, был очень сложно сделан. Вопрос заключается в следующем, неужели было трудно догадаться и сразу сделать более простой и дешевый кран? Ответ оказался достаточно логичным, дело в том, что когда у вас течет поток воды, и вы резко его останавливаете, то обратно от препятствия идет так называемая волна остановки, это как ударная волна. Она по трубам проходит до первого поворота, и этот первый поворот выбивает, и происходит разрыв трубы. Но если потихоньку закручивать кран, не будет резкой остановки воды, и, соответственно, никакого разрыва трубы не будет. Раньше трубы были ржавые, старые, и лучше было потратиться на краны, чем менять потом огромный кусок трубы. Точно также иногда в нашей ругани очень тяжело резко остановиться, и если происходит эта резкая остановка, то эта волна, эмоции, энергии, которые мы должны были выплеснуть на свою подругу или жену, начинает нас внутренне бить. Человек это интуитивно чувствует, что если он резко закроет рот, ему будет очень плохо. Это говорит о том, что мы не умеем обращаться с этой энергией, а энергия ведь та же самая, как и в Мантра Йоге, и чтобы научиться ее контролировать, надо уметь заставить себя говорить или молчать в любой момент времени.

Уединенный образ жизни

Практику усиливает уединенный образ жизни. С этой целью, иногда, следует на время удаляться от общества. Брать с собой запас еды и какое-то время находиться в одиночестве. Есть определенные практики, построенные на этом принципе, в нашей школе одна из таких практик называется «хождение по тропам». Есть разные варианты ее воплощения, но общий смысл заключается в том, что вы удаляетесь, меняете привычный уклад вещей своей жизни и двигаетесь либо по определенному маршруту, скажем к святым местам, либо отправляетесь в свободное путешествие без конкретной цели.

Практиковать эмоционально и искренне

Следует обратить внимание на то, что очень большое значение в практике мантры будет иметь ваше к ней отношение, внутреннее волеизъявление и стремление. Читать мантру нужно с эмоциями, вложить свою душу. Если вы будете просто начитывать мантры, вы ничего не получите, потому что внутри вас будет оставаться одна маленькая часть, которая будет наблюдать за происходящим, но не вовлекаться в процесс. И она будет блокировать все остальное. Рекомендуется вспомнить ситуацию, когда у вас был сильный всплеск эмоций, например, ссору на кухне. Момент, когда вас понесло, когда вы не можете закрыть рот, так как полностью находитесь под волной эмоций. В этот момент, произнося слова, вы вкладываетесь в них целиком. Произнося таким же образом мантру, вы быстро добьетесь успеха, чем больше эмоций, чувств, праны вы будет вкладывать, тем быстрее получите результат. Вообще, в йоге утверждается, что нет ничего плохого или хорошего – есть уместное или неуместное, но в любом случае, из всего можно извлекать мудрость и на всем можно учиться.

Ритуал

Выполнение ритуалов оказывает очень сильное влияние на пробуждение мантр. Ритуал – это последовательность

определенных практик, усиливающих друг друга, которая приводит к многократному увеличению концентрации практикующего. Один из таких ритуалов называется Хома – огненный ритуал. Выглядит он примерно следующим образом: в определенном месте человек разводит огонь и подливает в него немного топленого масла, и произносит мантры, предварительно сделав несколько медитаций.

В нашем воображении ритуал - это действие, приносящее больше эстетическое наслаждение, нежели имеющее какой-то смысл. На самом деле не все так просто, ритуал - это очень тонкая практика, которая неочевидным образом воздействует на наши органы чувств и на наш мозг. Выполняя ритуал, мы сильнее концентрируем свое внимание, этим даем толчок собственной Энергии, чтобы разбудить Энергию мантры. Буддистские монахи во время таких практик используют колокольчик, звоня в него время от времени, или бьют в барабан. С одной стороны, это вводит в состояние транса, с другой, выводит из засыпания разума, что усиливает процесс.

В процессе ритуала начитывается много разных мантр. Сначала произносится искупляющая мантра - на случай, если в дальнейшем что-то будет сделано неправильно, этим как бы заранее исправляя ситуацию. Позже произносят мантры, призывающие к успеху практики, так же мантры, освящающие место, задабривающие местных духов. Всех нужно задобрить, заручиться поддержкой, очень много разных факторов, и эти факторы чисто психологические. Никто толком не знает, как проводить эти ритуалы. Все делают их на свой страх и риск, в древних текстах сказано «...запятую в мантре пропустишь – попадешь в ад прямой дорогой, и никакого результата...» Существует масса условностей, кроме того - ритуалы довольно сложные, поэтому нельзя, чтобы кто попало и где попало - их проводил. Если вы изучили аксиоматику йоги, то знаете, что все это попадает под термин «работа с ассоциативными связями», поэтому можете сделать надлежащие выводы. В процессе ритуала работа с ассоциативными связями идет великолепно, усиливаются нужные ассоциативные связи в результате, и практика идет сильнее.

Совместная практика

Крайне полезно практиковать Мантра Йогу вместе с единомышленниками, такая практика приводит всех в сильное экстатическое состояние вибрации, поэтому является крайне эффективной. Рассмотрим пример, вы проснулись и решили изменить мир к лучшему, избавиться от голода, болезней и тому подобное. Собрали группу товарищей, чтобы совершить практику мантры, которая заставит весь мир измениться. В групповой практике возникает очень интересный эффект, когда один человек устает, снижается уровень энергии, его подхватывает другой, и так далее. Количество праны, энергии, вложенной в мантру, увеличивается по нарастающей, что делает практику очень успешной.

Есть разные виды групповых практик, например, непрерывное чтение мантр. Допустим, кто-то один начинает мантру, устает, выходит, отдыхает, а в это время другой подхватывает. И так по кругу, один за другим, такая непрерывная эстафета мантры, которая длится очень долгое время. Такую практику совершают несколько человек, по очереди, и это крайне наэлектризовывает атмосферу.



Есть исторические примеры, когда в местах, где совершались подобные практики, оказывались люди, очень далекие от духовности. В этих местах им можно было физически ощутить пробужденную вибрацию. Существует упоминание в священных книгах о городе Иерусалиме, где находился очень серьезный храм. Римляне подавили восстание, самым свирепым образом всех перебили, и решили этот храм разрушить. В летописях одного военного начальника, который зашел в этот храм, в святая святых, куда простого смертного не пускали, указано, что он почувствовав эту вибрацию, ничего не стал делать, просто вышел, а, вероятно, заходил с явным намерением - снести все. Хотя этот человек, как вы понимаете, явно не был из робкого десятка. Этот эффект возникает в местах, где вибрация пробуждена, там даже самые большие скептики начинают ее физически ощущать. Подобные описания встречаются и в летописях английских солдат, которые в период захвата Индии попадали в такие храмы, где совершались различные духовные практики. Стоит заметить, что англичане являются, пожалуй, одной самых скептических наций в мире, и все же, даже они описывали, как на них действовала эта атмосфера.

Существуют очень закрытые разделы йоги – это связь мантр и йог Триады, то есть, это все темы о взаимоотношениях мужчины и женщины, все темы, которые работают с сексуальной энергией и усиливают практики Мантра Йоги. Это крайне закрытые темы. Предпочитается о них лишний раз вслух не говорить, но вы должны знать, что и такие есть методы.

Йога против наркотиков

В йоге исключается применение всего того, что затмевает сознание, потому что йоги и так борются с майей, с иллюзией, зачем еще им дополнительно галлюцинации вызывать?! Если вы встречаетесь с темой усиления мантры с помощью наркотиков – не верьте в это и всячески избегайте. Все виды наркотиков («дури») - полностью исключаются. Они в результате приводят к полному провалу практики мантры. Механизм действия наркотиков очень коварный. Сначала вроде бы до

какой-то степени у человека сужается сознание и вроде бы что-то открывается, пока эта «дурь» действует. Но потом наступает обратная реакция, которая все разрушает, то есть, человеку потом настолько плохо, что он даже забывает эти ощущения. Если вы услышите от каких-то людей, что какая-то «травка» пробуждает эту мантру, знайте, что нужно держаться от этого подальше. Не надо этих людей разубеждать. Каждый, что называется, по-своему выстраивает свою дорогу в ад и это не ваша, может быть, карма - разубеждать их в этом, но также - и не ваша карма - идти вслед за ними, поэтому, употребление «химии» исключается полностью.

Иногда, приводят примеры, что, мол, в ведические времена во всех речитативах упоминался напиток «Сому». Это очень таинственная тема, никто до сих пор не знает, что это за напиток. Якобы, это был божественный напиток, и употребление его усиливало и раскрывало видение и практику и прочее. Сейчас люди судят в меру собственной испорченности, и многие считают, что это были какие-то опиаты. Сразу же можно сказать, что, скорее всего, это было что-то органического происхождения и по силе своего галлюциногенного действия приравнивалось к современной бутылке пива, но никак ни к какой «дури», скорее всего, это какой-то хмельной напиток. Никто не знает, как его делали. Сейчас придумывают, говорят, что они ели в огромных количествах какие-то препараты, которые сами изготавливали, и у них там что-то открывалось... Знайте – это прямая дорога либо в ад, либо к циррозу печени, потому что все это откладывается в организме. В древних текстах вообще про это ничего не сказано, хотя бы по той простой причине, что большинство «дури» изобрели в последние несколько лет.

Ключ к успеху в Мантра Йоге

Роль волеизъявления в Мантра Йоге

В Йоге все начинается с волеизъявления: **«Волеизъявляю открыть рот и начать практиковать!»** Если есть волеизъявление, все остальное придет, если нет, то можно сделать миллион вспомогательных действий, а самой практикой так и не заняться. Кроме того, не все определяется праной, все определяется внутренним состоянием (состоянием Бхавы), то есть, внутренним отношением к практике. У человека могут быть очень благоприятные условия, его может просто распирать от силы и жизненности. Но он может так и не заставить себя работать в области речи, соответственно, он не получит никаких результатов. Практика работает, только если вы ее выполняете.

Наличие праны, как наличие денег, само по себе не является гарантией, что вы ее правильно используете. Например, бизнесмен хочет открыть новое дело. Ему нужны: стартовый капитал, идея и последовательное выполнение действий в этом направлении. При этих условиях наличие денег ему поможет, будет являться ускоряющим фактором. Другой пример, у человека есть много денег, но он не знает, что с ними делать, соответственно – ничего и не происходит. То есть, наличие денег – это еще не гарантия, что вы успешно создадите какое-либо предприятие. Вы их можете просто потратить по мелочам. Точно также и с праной: если у вас не будет внутреннего настроя на практику, внутреннего волеизъявления с помощью Мантра Йоги познать самого себя, то вас эта прана не спасет, в этом и сложность данного направления в йоге.

Есть такое формальное требование для пробуждения мантры: необходимо прочитать ту или иную мантру один миллион двадцать семь тысяч раз, тогда получишь эффект. И люди стараются, начитывают это количество мантр. Начитали, а эффекта нет. Почему? Потому что не в том состоянии начитывали, не было у них внутреннего волеизъявления. Здесь включается в процесс едва уловимый фактор – внутреннее отношение к практике. Внутреннее отношение к практике сводится не к

пране, а к волеизъявлению. Если есть это волеизъявление и есть прана – процесс пойдет быстрее. Если есть прана, но нет волеизъявления, то никаких гарантий. Мы же с вами всемогущи, пока не волеизъявили – ничего не будет.

С чего начинается Мантра Йога

Мантра Йога начинается с того, что вы осознаете могущество этого инструмента. Проблема не в том, что у вас нет нужных для вас мантр. Мантры можно найти. Проблема в том, что вы просто не чувствуете за этим силу. Сначала, Мантра Йога представляется какой-то абстракцией, пусть даже заманчивой. Поэтому, самая первая ваша цель в Мантра Йоге – это осознать, что эта наука реально работает. И осознать не на уровне прочитанных книг или пройденных семинаров, а на уровне внутреннего интуитивного доверия. Если оно будет, вы будете волеизъявлять практиковать, а если будете практиковать, вы получите результат. Когда вы получите результат, вам будет все легче получать результаты в дальнейшем. Поэтому, не ждите, начинайте практиковать с завтрашнего дня.

Одно из препятствий, которое возникает на пути в Мантра Йоге – это отсутствие доверия, излишняя критичность разума. К примеру, к какому-нибудь необразованному аборигену в Индии пришел Гуру и шепнул на ухо мантру. Этот абориген – пастух пастухом, может быть, в теле человека только его третье рождение, он еще недавно говорить научился и еще многого не понимает, так как разум не слишком развит, чтобы блокировать доверие. Его разум еще верит в какие-то чудеса. И вот он начинает с искренностью практиковать, и получает результат. В то же время ту же самую мантру тот же самый Гуру дает какому-нибудь интеллектуально развитому индусу, который получил образование в Англии, и уже считает себя вполне современным человеком, но у него относительно этой темы уже сформировалось какое-то сомнение внутри. Это сомнение съедает его веру в мантру, соответственно, он мантру не практикует и свой разум не очищает. А если и практикует, то так, «для галочки», то есть, одна часть его разума практикует, а

другая наблюдает за практикой. По сути, он топчется на месте: шаг вперед, два шага назад. Он сначала стремится что-либо делать, но тут же в сомнениях отступает назад. И получается, что цивилизованный человек с отточенным разумом не получает результата от мантры. А дикарь, который знает только две мантры (одна исцеляет от укуса змеи, вторая от чего-нибудь еще), полностью ими овладевает и с успехом использует в дальнейшей жизни.

Доверие – очень важный фактор. Самое неприятное, что наш недоверчивый и критичный ум часто убивает практику на корню. Йога не призывает вас быть доверчивыми, легковверными и не критичными. Йога, как раз призывает вас осознать сложность этого вопроса, осознать механизм действия мантр. Поэтому, первое, с чего начнется практика Мантра Йоги – это переоткрытие грандиозности этой науки вообще, в целом. Потом вы уже будете выбирать для себя более утилитарные цели. И затем, каждое успешное осознание, каждый успешный шаг, будет придавать вам уверенность в достижении результата каждый раз.

Практикующий и наблюдающий

Эмоционально отношение к практике должно быть доверительным. Часто в человеке есть разделение на практикующего и наблюдающего. Это ловушка на пути в йоге. Ловушка для недостойных людей, хитрых, циничных. Они внешне как бы интересуются йогой, а внутри остаются на своей позиции. С одной стороны, вроде бы стремятся трансформировать себя, а, с другой стороны, стремятся эту маленькую скорлупку «эго» сохранить в неизменном виде. Их, с одной стороны, и притягивают потенциальные сверх способности и могущества, получаемые с помощью этих практик, с другой стороны, меняться эти люди не желают. И получается некое раздвоение личности, попытка зайти в реку, и не быть мокрым, такое положение полностью блокирует практику йоги.

Сейчас излюбленная тема – это Гималаи, таинственные йоги, ашрамы, ламы. Все это кажется таким далеким, и наше

воображение рисует все это таким сказочным, волшебным. В настоящее время можно достаточно легко добраться до Гималаев, до ашрамов и увидеть всю эту мистику своими глазами. Как правило, приехав в какой-нибудь йога-ашрам у человека возникают сильные сомнения: а не мистификация ли все это?! Йога - ашрам этот курятник курятником, двери в нем не закрываются, все обитатели бомжи бомжами. На фоне всего увиденного возникает эмоциональная встряска. Человек нарисовал себе картину чего-то таинственного, захватывающего, а тут такое. Ну, думает, раз приехал, сяду, попрактикую в святом месте, о котором в книжках пишут. Садится, и его начинают терзать смутные сомнения: а не мистификация ли все это вместе взятое? И вот тут начинаются самые интересные вещи. Если человек искренний, честный, то он настраивается на нужную волну и получает результат. Если человек сам по себе лукавый, неискренний и склонный обманывать других, то он начинает подозревать, что его «дурят». У него разум начинает метаться, он не может сконцентрироваться нужным образом, во всем сомневается и, соответственно, никакого результата не получает, хотя место это может быть супер-святым. Это состояние, когда одна его часть делает практику и пытается от практики что-нибудь получить, а другая часть с циничностью за всем наблюдает, все анализирует и в журнальчик себе записывает. Это состояние полностью закрывает путь в йоге.

Ключевая тема – это волеизъявить

В йоге постулируется, что можно достичь всего, чего кто-либо когда-то достиг. Или: все, что было открыто или пройдено, может быть достигну практикующим йогой. Это начальная аксиома. Но возникает вопрос: «А доверяю ли я этому положению?» Ну да, мне говорят, что у меня есть моя Атма, она бессмертна и всемогуща. Да, мне нравится, что у меня такая Атма, звучит неплохо. Но верю ли я сам этим словам или снова начинаю сомневаться? А вдруг я - никто, и зовут меня - никак, и вообще - я никогда ничего не достигну. А негативная карма тут как тут: «Да-да, ты - никто и зовут тебя - никак!» Здесь

наступает время практики аскетизма, что называется, сжав «духовные зубы», нужно идти вперед. Необходимо - волеизъявить: «Не смотря ни на что – практиковать», и это ключевой вопрос к пробуждению любой мантры. Мы должны волеизъявить, чтобы мантра работала. Если мы вдруг обнаружили, что мы, с одной стороны, вовлечены в практику, а, с другой стороны, как бы за всем недоверчиво наблюдаем, внутри мечемся, и понимаем, что мечемся, нужно волеизъявить - избавиться от метаний. В любой йоговской практике тема волеизъявления самая главная, без этого невозможно достичь результата. Что мы волеизъявляем, то и приходит в нашу жизнь, каждый из нас - всемогущ: что хочет видеть, то и увидит.

Очень серьезная принципиальная трудность в любой духовной практике йоги заключается в том, что последнее слово остается за нашим «Я», хотите вы этого или нет. И если в глубине души - не хотите, то этого и не будет, хотя можно при этом сделать все практики. Но, возможно, выполняя эти практики, из состояния «не хочу» вы измените свой взгляд, это процесс чистки и трансформации. Процесс чистки может происходить, если вы занимаетесь практикой достаточно продолжительное время, а чтобы заниматься продолжительное время, практика должна превратиться в привычку. В Хатха йоге, как и во всех других видах йоги, есть одно главное замечание: «...пока йога не вошла в привычку, понимаете вы или не понимаете, сомневаетесь или волеизъявляете, то гарантий нет, но если выработана привычка, то есть надежда на то, что все пойдет как надо...»

Определиться - чего именно мы хотим, или – что делать, если ничего не помогает

Человек может практиковать мантры, что тоже полезно, но при этом находиться в своей эго-скорлупе и наблюдать за всем происходящим, а потом - всем жаловаться, что мантры для него не работают. Не работают потому, что человек не волеизъявил, потому что в глубине души он не хочет, чтобы мантра действовала. Человек - очень сложное существо, очень

противоречивое: сознание одно говорит, инстинкты - другое, чувства – третье, то есть – все у человека очень переменчиво. Мы, внутри себя, представляем очень мутное сплетение позы, тайных и явных желаний. Нажмешь на одну кнопку, а реакция пойдет совсем другая. И единственное, что может привнести туда ясность – это наше волеизъявление. Есть анекдот про мужика, который под фонарем ночью ходил и что-то искал? Другой мужик подходит и спрашивает: «Ты что здесь ищешь?» А тот отвечает, что ключи от дома потерял, где-то по дороге. Второй его спрашивает: «А что же ты здесь ищешь, а не на дороге, где потерял?» Мужик отвечает: «Здесь светлее». Подобно этому анекдоту – и мы, берем йоговскую практику и начинаем практиковать ее с той стороны, которая уже и так понятна, а в темную, непознанную часть внутри нас, даже боимся смотреть. И чтобы туда посмотреть, иногда приходится стиснуть зубы. Другой разговор, что надо быть честными с самими собой всегда. Если мы волеизъявляем смотреть туда, то рано или поздно вся тьма рассеивается и открывается действие, в том числе и Мантра Йоги. Но для этого нужно внутреннее состояние волеизъявление и постоянная практика.

Если ничего не меняется, не помогают никакие практики, стоит в серьез задуматься и быть честным с самим собой. В этом отношении йога - очень свирепая наука, но - и абсолютно честная. Согласно аксиоматике йоги, если все плохо и ничего не помогает, значит еще не так плохо, как будет. Вот когда будет по-настоящему плохо, тогда человек изменится, и все заработает. До этого момента - это хобби, некий мазохизм, поэтому, когда человек говорит, что ему плохо, но ничего не помогает, не действует, это лицемерие. Жестоко - такое говорить, а с другой стороны, - это правда. Когда, действительно, станет очень плохо, тогда человек начнет бить лапками, так устроен этот мир, а до этого момента приходится ждать, пока не станет еще хуже, но, в то же время, помогать надо всем. Помните замечательный фильм «Слушатель»? Ты превращаешься в слушателя по жизни. К тебе все приходят и ноют, как им плохо по жизни, этому так плохо, этому так плохо. Всегда возникает желание соединить их, пускай они друг другу говорят, как им плохо, а ты будешь

наблюдать за этим. Все нуют, вместо того, чтобы что-то помянуть в своей жизни. Есть даже анекдот на эту тему, что даже когда тебя «сожрут», у тебя, как минимум, будет два выхода.

Фундаментальная теория Мантра Йоги по трактату «Кундалини Мантра Йога»

Что такое энергия Кундалини?

Кундалини – это основная энергия человека, которая находится в основании его тела, в районе крестца и половых органов. В Йоге считается, что по мере своего духовного роста йогин получает возможность использовать эту энергию для пробуждения многих удивительных сил, дремлющих в нем. Более того: в некоторых школах йоги утверждается, что без использования Кундалини невозможно достичь Самадхи, то есть сверхсознательного состояния человека, которое также называется космическим сознанием.

Что такое Мантра Йога?

Мантра Йога – наука о духовных вибрациях, позволяющая пробудить энергию Кундалини даже у людей, которые только недавно встали на путь йоги, и тем самым значительно ускорить их духовный рост. Мантра Йога дает человеку могущественный инструмент самопознания, меняет в лучшую сторону - как внутренний мир человека, так и всю окружающую его Вселенную. Этот вид йоги считается одним из самых простых в выполнении. Вместе с тем, объяснение принципов и механизмов действия этой науки является одной из самых сложных задач в йоге. Этим, отчасти, можно объяснить тот факт, что многие из практикующих йогу людей, пренебрегают Мантра Йогой, как недостаточно обоснованной с точки зрения теории.

С древнейших времен и до наших дней мы находим свидетельства о магической силе человеческой речи. Иногда - это рассказы очевидцев, посетивших шаманов Америки, Африки или Сибири. Иногда - это легенды о жрецах многочисленных религий и традиций. Это может быть описание чудотворного

действия молитвы, творимое иноками-анахоретами или простыми, истинно верующими людьми. Все сказки и мифы древности совершенно разных народов повествуют нам о грандиозной силе заклинаний и о том могуществе, которое они дают людям.

Создается впечатление, что целые страны и государства были созданы силой правдивого слова. Причем, чем более примитивный народ мы будем рассматривать, тем больше отголосков этой науки слова мы будем находить, а чем более образованный, цивилизованный народ, тем меньше понимания в этом вопросе. Действительно, разум человека в своей гордости склонен отрицать все то, что не понимает, или все то, что недостаточно строго аргументировано. Это наша расплата за отрыв от естества природы и за негармоничное, несбалансированное развитие. Надо признать, что в некоторых вопросах мы разбираемся хуже наших малообразованных соседей по планете. К нашему счастью, великое знание силы слова было сохранено для нас мудрецами востока. И это знание называется Мантра Йога.

Теория Мантра Йоги крайне трудна для объяснения, поэтому здесь она излагается в несколько упрощенном варианте. В разделе «Практические упражнения» вы познакомитесь с практическими упражнениями этой йоги. Овладев наукой Мантра Йоги, вы откроете новые горизонты для изменения себя и мира к лучшему. Древние йоги учат, что вся темнота мира отступает перед факелом Мантра Видьи.

Аксиоматика Йоги (мироустройство) через призму Мантра Йоги

Вначале всего был запредельный, не поддающийся описанию Абсолют. И не было ничего и никого, кроме него. Мы даже не можем сказать «вначале», так как еще не было ни времени, ни пространства. Пространство и время были сотворены Абсолютом позднее. Мы также не можем сказать, что Он был, потому что тогда не было никого другого, кто мог бы нам об этом рассказать. Не было даже самого понятия о том, что

что-то может быть в единственном или множественном числе - не было понятия числа. Тут же возникает вопрос: а откуда мы об этом знаем, если не было ничего и никого, кто бы мог нам рассказать об этом моменте. Джнана Йога дает следующий ответ на этот вопрос – мы знаем, что тогда все было именно так, потому что нам рассказал об этом сам Абсолют. Частица запредельного Абсолюта находится внутри каждого из нас, и эта частица содержит в себе все знание о сотворении мира. Но только лишь мудрецы могут извлечь из себя это знание путем йогических методов самопознания. Эта частица Абсолюта внутри человека является его бессмертной душой, или его «Я», его Атманом.

Абсолют в надличностном состоянии

Итак, в нашем современном понимании вначале всего был невыразимый словами Абсолют, который пребывал в надличностном состоянии, и не было ничего, кроме Абсолюта. Надличностное состояние Абсолюта означает, что нет разделение на «Я» или «не Я», на «снаружи» или «внутри», это состояние выше и грандиознее, чем все эти понятия.

Абсолют проявился как сверхличностный Бог Брахман

Затем Абсолют пожелал проявить себя - как личность, это пожелание или волеизъявление породило вибрацию или колебание, которое называется *Паранада*, или запредельная вибрация. Это колебание создало Майю или проявилось - как Майя, или иллюзия. **Майя** - это такая вещь, которая заставляет один объект казаться другим. Майя, или иллюзия, отделила от надличностного Абсолюта его бесконечную часть, и эта часть стала сверхличностью, или сверхличностным Богом Брахманом. Так как он проявился через звучание вибрации, то его также называют *Шабда-Брахманом*, или «звучащим Брахманом». Это было начало творения всей Вселенной. Именно тогда возникло понятие числа, и были созданы принципы для возникновения времени. С этого момента мы можем

говорить о едином, сверхличностном, вечном Боге, или сверхличностном Абсолюте. Этот великий, единый, сверх личностный Абсолют предстал в виде бесконечно малой точки или сферы, которая называется *Парабинду*. Парабинду затем станет основой для всего дальнейшего творения.

Итак, сначала воля Абсолюта произвела изначальную вибрацию, которая породила Майю, иллюзию, а Майя дала толчок к возникновению Вселенной. Возникает вопрос, чем была эта изначальная вибрация? Ответ дается следующий – это была самая первая мантра и в человеческом произношении она звучит как слог «ОМ», а, точнее, как «АОУМ», или поток гласных звуков, переходящих один в другой. «М» в конце – это не буква «м», а прекращение звучания гласных, когда человек смыкает губы после произнесения звука «У».

Что такое - вибрация?

Возникает другой вопрос, а какое отношение человеческая речь имеет к изначальной вибрации Абсолюта? Чтобы понять это, надо вспомнить, что такое вибрация. Вибрация - есть колебание некой среды или субстанции по какому-то периодическому закону, с некими характеристиками, такими как: частота, продолжительность и другими. В случае человеческой речи - это вибрации воздуха, когда мы говорим вслух, или вибрации мысли, когда мы говорим «про себя». А в случае сотворения Вселенной - это вибрация Абсолюта в Абсолюте. И в первом, и во втором случае, характеристики этих двух вибраций подобны, то есть их частоты, последовательность и т.д. Разница лишь в том, что изначальная вибрация Абсолюта в Абсолюте проходит вне времени и пространства, время и пространство как раз были созданы этой вибрацией. А в случае человеческой речи вибрация – это колебание воздуха внутри пространства и времени. Но закон, по которому построены обе эти вибрации, одинаков. Итак, первая мантра «ОМ» послужила началом творения.

Абсолют проявился в виде многих существ

Затем Высший Единый Вечный Брахман пожелал проявиться в виде многих существ. То есть - Единый захотел стать многими. Для этого он решил разделиться на две части. Вновь Майя была той силой, которая разделила единое и заставила его предстать - как двойственное. Таким образом, возникла та божественная пара, которая в разных традициях стала именоваться как Энергия и Сознание, Пракрити и Пуруша, Шива и Шакти, или Вечная пара влюбленных. Эта пара предстала как бесконечно малая окружность, окруженная тонкой линией Майи и разделенная на две половины линией Майи. Процесс этот проходил следующим образом – воля Единого Брахмана видоизменила изначальную вибрацию мантры «ОМ». И эта новая вибрация породила новую Майю, которая разделила единое на две части. Согласно некоторым источникам, эта новая вибрация имеет в человеческом языке эквивалентную ви-



брацию, которая звучит как санскритский слог «ХРИМ». Таким образом, мантра, или слог «ХРИМ» является мантрой, порождающей великую Майю, или иллюзию Двойственности, которая единое заставила казаться двойственным.

Свойства изначальной вибрации

Изначальная вибрация, породившая Майю, обладала двумя свойствами – это проявленное свойство вечного непостоянства и скрытое свойство вечной неизменности. После своего разделения одна часть Единого Абсолюта слилась с той частью изначальной вибрации Майи, которая обладала свойством непостоянства, а другая часть слилась со свойством вечной неизменности. Та часть Единого Брахмана, которая слилась с Майей непостоянства, стала проявлять свойства вечного

видоизменения самого себя. Именно эта часть в дальнейшем стала известна - как Энергия и Материя всех видов, и получила название Шакти, женский принцип Вселенной. Вторая часть, которая слилась с другим аспектом Майи, стала проявлять свойство вечной неизменности, эта часть стала известна - как Сознание, и получила название Парама Шива, мужской принцип Вселенной. Графически это представляют в виде белой точки, обведенной красной окружностью, где белая точка - это Парама Шива, Высшее сознание Вселенной, а красная окружность – это Шакти, энергия Вселенной. Таким образом, красная окружность – это Высший Брахман, проявившийся в форме вибраций, его называют Творящий Абсолют, или Шакти.

Возникновение букв алфавита

После этого Шакти разорвала красную окружность, которая представляла собой проявленную часть изначальной вибрации «ОМ» на множество кусочков, то есть - она разбила непрерывную вибрацию «ОМ» на множество фрагментов. Каждый из этих фрагментов в дальнейшем стал той ли иной буквой алфавита. Каждая из этих вибраций стала тем или иным проявлением Шакти или изначальной Энергией Вселенной. Все вместе эти буквы стали телом Шакти, которое называется *Кама Рупа*, или тело наслаждения. Графически его представляют в виде треугольника, обращенного вершиной вниз, состоящего из букв алфавита. В центре этого треугольника расположена точка - символ Парама Шивы или высшего сознания Вселенной. Как утверждают многие древние источники, все остальные объекты и явления во Вселенной были созданы из различных комбинаций этих вибраций. Подобно тому, как из букв алфавита можно составить любое слово, также и из этих многочисленных вибраций были созданы все объекты и явления во Вселенной.

Виды Мантр

Итак, проявившаяся часть изначальной мантры «ОМ» породила Высшую энергию Вселенной, а скрытая часть мантры

породила Сознание Вселенной. По этой причине в Мантра Йоге есть деление мантр на мантры Энергии и мантры Сознания. Мантры же, такие как «ОМ», содержат в себе и аспект Энергии, и аспект Сознания, такие мантры называются Мантрами Имен. Мантры Имени являются самыми могущественными мантрами или вибрациями. Все многообразие проявления Энергии Шакти во Вселенной изображают в виде области красного цвета. Проявление Высшего Сознания Вселенной изображают в виде области белого цвета, границу, которая их разделяет, в виде небесно-голубого цвета. Таким образом, красный цвет – это символ творящей энергии, это энергия и материя всех видов, это материнский аспект мира. Белый цвет – это управляющее сознание Вселенной. А небесно-голубой цвет - это символ неразрывной связи Сознания и Энергии, это символ определения, что Энергии без Сознания не может быть, и Сознания без Энергии – также не может быть. Область небесно-голубого цвет - это космическая Прана, которая соединяет Сознание и Энергию, поэтому Прана проявляет себя и как Энергия, и как Сознание. Подобно мантре «ОМ», Прана содержит в себе одновременно и проявленные, и скрытые вибрации, породившие весь этот мир.

Сотворение многочисленных Атманов

Следующим шагом стало сотворение многочисленных Атманов или индивидуальных «Я». Каждое живое «Я» было создано по образу и подобию единого Брахмана. То есть - в этой Вселенной запредельное индивидуальное «Я» проявляется и творит через два своих неотъемлемых аспекта, через аспект Энергии и аспект Сознания. Процесс творения каждого «Я» был осуществлен с помощью мантр Имен. Мантра Имени - это такая мантра, в которой в равной мере присутствует и проявленная вибрация Энергии, и скрытая вибрация Сознания. Когда во Вселенной возникли мантры Имен, то каждая из них отделила частичку сознания от всеобщего сознания Вселенной и частичку Энергии от всеобщей Энергии Вселенной. Таким образом, каждая индивидуальная душа - это частичка Высшего Единого

Неуничтожимого Брахмана, отделенная от целого Майей, или иллюзией, которая была порождена вибрацией или мантрой Имени.

Каждая индивидуальная душа, или Атма, имеет в своем распоряжении небольшую часть Энергии и небольшую часть Сознания Великого Брахмана. Эволюционная задача каждой души расшириться, или вырасти до размеров Высшего Брахмана. Для этого каждое «Я» из одной жизни в другую увеличивает свою частичку Энергии и свою частичку Сознания. Энергия и Сознания каждого живого существа связаны между собой, если увеличивается одно, то увеличивается и другое. Каждое «Я» увеличивает свое Сознание и Энергию, применяя свою волю. Воля - это качество, которое досталось каждому живому существу по наследству от Высшего Творца Брахмана. С помощью воли Брахман создал весь этот мир, с помощью воли каждая душа развивается, растет и достигает запредельного Абсолюта. Увеличивать Энергию и Сознание индивидуальная душа может разными методами. В Мантра Йоге энергия души увеличивается с помощью мантр Энергии, а сила Сознания увеличивается с помощью мантр Сознания. Мантры Имени одновременно увеличивают и Энергию, и Сознание.

Проявление индивидуального «Я»

Проявление каждой индивидуальной души в этой Вселенной графически изображают в виде небольшого ореола или области, которая отделяет частицу сознания и частицу энергии от всеобщего Сознания и Энергии. Количество индивидуальных «Я» во Вселенной бесконечно. Частица Энергии каждого живого существа тождественна Высшей Энергии Вселенной и называется Энергией Кундалини. Суть энергии Кундалини такая же, как и у всей энергии Вселенной. Это проявленная вибрация изначальной мантры, которая создала весь этот мир. Поэтому тело энергии Кундалини - это мантра. У живого существа нет двух энергий, так же, как и нет двух сознаний. Любая энергия, которую проявляет каждое живое существо, это всего лишь одно из проявлений энергии Кундалини. Любое

слово, которое произносит человек вслух или мысленно – это проявление творческой энергии Кундалини.

Сотворение элементов Вселенной

На следующем этапе эволюции энергия и сознание стали творить основные элементы, которые составляют всю Вселенную. Графически это представляют, как процесс расхождения и отделения Энергии от Сознания. На этом этапе Сознание изображают в виде маленькой белой точки или окружности, Энергию и в виде красной точки или окружности, а нить или трубку, которая их соединяет, изображают небесно-голубого цвета. Эта трубка, или канал, - пустой внутри. Пустота означает, что внутри этой трубки нет ни пространства, ни времени. Эта пустая небесно-голубая трубка, соединяющая Сознание и Энергию, называется Сушумна или Центральный канал любого живого существа. То есть: Сушумна - это тот путь, который соединяет Сознание и Энергию, и так как он находится вне времени и пространства, он абсолютно прямой. По мере своего удаления от Сознания, Энергия, она же Энергия Кундалини, творила один элемент Вселенной за другим. Каждый элемент был создан из той или иной вибрации, которую производила Энергия Кундалини.

Первым элементом, который создала Энергия Кундалини, был **элемент разума**. Именно с этого момента мы можем говорить о Вселенском или Космическом Разуме. Разум - это такой элемент, который состоит из тончайших вибраций энергии, и свет Сознания в наибольшей степени светит через Разум.

Следующий элемент, который сотворила Энергия Кундалини, был **элемент пространства**. Наше обычное или физическое пространство - частный случай того изначально-го Пространства. Другие проявления Пространства известны как пространство Сновидений, Пространство Воображения, Пространство Воспоминаний и прочее.

Следующим шагом было создание **принципа Воздуха**. Затем был создан **принцип Огня, принцип Воды и принцип**

Земли. Принцип Земли был создан из вибрации, которая звучит как слог «ЛАМ». Принцип Земли - это такой принцип, который состоит из наиболее грубых вибраций Энергии и через который Сознание светит в наименьшей степени.

После создания принципа Земли Энергия Кундалини сотворила многочисленные каналы или Нади. Два самых важных и известных из них - это Ида Нади и Пингала Нади. Сотворив все элементы во Вселенной, энергия Кундалини замкнулась сама на себе. То есть она сама стала поглощать свою собственную творящую Энергию. В древних текстах утверждается, что таким образом она «заснула». Графически ее изображают в этом состоянии как спираль, или как змею, свернутую в три с половиной оборота, и держащую свой хвост у себя во рту. В таком состоянии она находится у любого живого существа. Лишь только йоги способны вновь пробудить ее. Этим и объясняются многие чудесные способности, которые проявляются у людей, занимающихся йогой.

Любая энергия, которую демонстрирует человек, будь то: физическая энергия, энергия мысли, энергия слова и так далее - это всего лишь разница между той энергией, которую Энергия Кундалини излучает, и той энергией, которую она поглощает каждое мгновение. Как утверждают древние источники, если человек осознал и полностью пробудил Кундалини, то его возможности становятся безграничны.

Энергия Кундалини и сексуальная энергия

Одним из наиболее сильных проявлений Энергии Кундалини у обычного человека является его сексуальная энергия. Если человек использует свою сексуальную энергию правильным образом, то со временем он приобретает способность пробуждать Энергию Кундалини. Искусство правильного использования сексуальной энергии человек приобретает через изучение своей сексуальности, через умение управлять ею, а также через многочисленные физические и психические упражнения Тантра йоги. *Мантра Йога является одним из самых мощных инструментов по управлению сексуальной*

энергией. По этой причине Мантра Йога является краеугольным камнем Тантра йоги. Существуют даже высказывания, что без Мантра Йоги нет Тантра Йоги.

Процесс речи

Итак, любое слово, которое произносит человек — это проявление его единой энергии, его Энергии Кундалини. Процесс речи происходит следующим образом: воля человека отдает приказ Энергии Кундалини - родить вибрацию того или иного вида, которая соответствует тому или иному слову. Энергия Кундалини производит эту вибрацию. Энергия Кундалини сама по сути своей является вибрацией, поэтому чтобы произвести эту новую вибрацию, она частично видоизменяет сама себя. То есть на этой стадии слово представляет собой тончайшую вибрацию Энергии Кундалини. Это называется состоянием Пара, то есть это состояние, когда будущее слово находится в состоянии Пара или запредельном состоянии. Затем вибрация начинает подниматься к пупочному центру. Таким образом вибрация переходит из тончайшей среды, из которой построено тело Кундалини, в более плотную среду пупочного центра. Хотя носитель вибрации меняется, сама вибрация остается одной и той же. Это новое состояние вибрации в пупочном центре называется Пашианти. Далее вибрация поднимается еще выше, в сердечный центр, и снова вибрация остается одна и та же, а носитель вибрации становится еще более плотный. И, наконец, вибрация слова поднимается от сердечного центра к языку и губам и начинает распространяться в воздухе, и ее определяют, как человеческую речь. То есть вновь вибрация перемещается из более тонкой среды в более плотную среду, и предстает в виде физических колебаний воздуха.

Творящая сила слова

Пройдя весь этот путь от Кундалини до губ, эта вибрация, безусловно, слабеет у обычного человека. Это связано, в том числе, с тем, что человек загрязнен кармой, и вибрация слова затухает и искажается. Но, не смотря на все это, любое

слово все же имеет известную силу творить. У людей чистых и сильных эта сила больше, чем у всех остальных. Вместе с тем, существуют особые слова силы, которые называются мантры. Эти слова, а иногда целые предложения, несут в себе гигантскую мощь, и если человек произносит эти слова мантры, то производит колоссальный импульс, который воздействует на всю Вселенную. Кроме того, существуют мантры, которые чистят человека и сжигают всю его негативную карму. Есть мантры, которые исполняют все желания человека, и, наконец, существуют мантры, которые придают человеку все четыре цели жизни, ради которых он родился на этом свете. Эти цели называются *ДХАРМА, АРТХА, КАМА И МОКША*. То есть человек, который повторяет эти мантры особым образом, полностью уничтожает свою негативную карму, проживает счастливую жизнь и достигает освобождения в конце своей жизни.

Все мудрецы и йоги древности единодушны в оценке могущества Мантра Йоги. Огромное число людей обрели сверхъестественные силы и достигли запредельных духовных высот благодаря таинственным мантрам Мантра Йоги. Мудрецы и йоги древности передали это некогда закрытое от непосвященных знание всем тем, кто интересуется наукой самопознания, всем тем, кто действует ради блага всех живых существ.

Рекомендации по практике Мантра Йоги

Прежде чем приступить к упражнениям Мантра Йоги, вам следует выбрать подходящее для этого место. Крайне желательно, чтобы это было тихое, уединенное место, где вас никто не услышит и не побеспокоит. На ранних стадиях овладения Мантра Йогой полезно выполнять упражнения как можно громче, поэтому, чтобы не мешать другим людям, вам следует продумать этот вопрос самым тщательным образом. Кроме того, вам следует соблюдать принцип тайны: в Мантра Йоге говорится, что если сохранять в тайне практику, то успех может прийти во много раз быстрее. Существуют такие упражнения, такие мантры, что если вы не будете сохранять их в тайне, то бывает очень трудно получить результат. И если же у вас нет

подходящего места для практики, то практикуйте там, где есть возможность. Перед началом практики крайне желательно принять ванну, душ или просто растереться влажным полотенцем. Полезно также сохранять молчание какое-то время перед практикой и после практики. Практиковать Мантра Йогу вы можете любое по продолжительности время. На этот счет нет никаких ограничений. Вы можете начать с 15 минут в день и постепенно увеличивать это время. Таким образом, вы найдете свой интервал времени.

Выполнять упражнения вы можете стоя, сидя или лежа. Желательно, чтобы ваш позвоночник при этом был прямым. Не стесняйтесь своего голоса, не старайтесь сделать его красивым и благозвучным, пусть он будет естественным. Более того, иногда бывает, что чем более грубым и некрасивым вам кажется ваш голос, тем сильнее будет эффект от упражнения. И, если у вас есть возможность разучить упражнение под руководством инструктора йоги, сделайте это. Если найти инструктора вы не можете или инструктор не внушает доверия, начните разучивать и выполнять упражнения самостоятельно.

Наука Мантра Йоги содержит в себе большое количество секретов и нюансов, поэтому не прекращайте учиться и размышлять над скрытыми принципами Мантра Йоги. Поверьте, понять смысл Мантра Йоги действительно трудно. Человека, знающего принципы действия мантр, можно смело называть Джнана-йогом, а это очень высокое звание. Если же, несмотря на все попытки понять принцип Мантра Йоги, вы не преуспели в этом, то не расстраивайтесь, а упорно продолжайте практиковать все упражнения этой йоги, и вы получите результат вне зависимости, понимаете вы смысл или нет. ***В Мантра Йоге, как и во всех йогах, самое главное – это честная, непрерывная и последовательная практика.***

Именно о практике будет повествование во второй части книги о Мантра йоге.